THE ULTIMATE ACTION BOOK FOR...

ब्रह्मचर्य

मन, शरीर और जीवन पर संपूर्ण नियंत्रण पाने का शास्त्रिक विज्ञान

प्रतीक प्रजापति

THE COMPLETE SCIENCE AND THE ULTIMATE ACTION BOOK FOR..

ब्रह्मचर्य

मन, शरीर और जीवन पर सपूर्ण नियत्रण पाने की सिद्ध शास्त्रिक विधि

इस पुस्तक का उद्देश्य आज के मॉडर्न **युवाओं को ब्रह्मचर्य के महान** प्राचीन **विज्ञान से अवगत कराना है।** जिस विज्ञान की सहाय से वैदिक भारत में छोटी से छोटी उम्र में भी महान कर्म कर जाने वाले वीर बनते थे।

इसी विज्ञान की सहायता से प्राचीन भारत में बड़े बड़े राजा, महाराजा, सम्राट, ऋषि, मुनि और वैज्ञानिक तत्त्वज्ञ बने थे। **जो विज्ञान** बच्चे बच्चे को छोटी उम्र से सिखाया जाता था, परंतु **आज दुर्भाग्यवश लुप्त हो गया है।**

इस विज्ञान को समझकर और **जीवन में उतारकर कोई भी** युवा **नशे, पोर्न, हस्तमैथुन और जुए जैसी** अन्य समस्त **विनाशकारी आदतों** से **छुटकारा पाकर** अपने मन, शरीर और जीवन पर संपूर्ण नियंत्रण पा सकता है। जिससे वो अपने, अपनों के और अन्यों के जीवन में सुख, शान्ति व समृद्धि भरकर अंत में मनुष्य जीवन के उच्चतम ध्येय **भगवद्प्रेम को प्राप्त कर सकता है।**

फिर ऐसे समृद्ध सनातनी मिलकर भारत में पुनः वैदिक संस्कृति को स्थापित कर उसे पुनः सोने की चिड़िया बनाए। जो की अंत में सम्पूर्ण विश्व को कल्याण की दिशा में ले जा सके। #ProjectGoldenBird

इस पुस्तक को हम अर्पण करते हैं

परम ब्रह्मचारी रामसेवक हनुमान जी महाराज,
हमारी सभी महान **गुरु शिष्य परम्पराओं,**
उत्कृष्ठ **साधुओं** तथा गौरवान्वित **शास्त्रों** को।
जिनकी **कृपा से** ये दिव्य **ज्ञान**
आज के इस **कलियुग** के समय में भी
हम पतित आत्माओं के लिए **उपलब्ध है।**

क्यों पढ़ें ये पुस्तक?

कलियुग के इस आरामदायक समय में विश्व के अधिकतर युवा नशा, पोर्न, हस्तमैथुन, जुआ आदि बुरी आदतों से अपने मन, शरीर और बुद्धि को निर्बल बनाते जा रहे हैं। ऐसे में जो कोई ब्रह्मचर्य की इस सरल विधि को अपने जीवन में अपना लेता हैं वो जीवन के समस्त क्षेत्रों में श्रेष्ठ उन्नति पा सकता है।

फिर वो शारीरिक हो, मानसिक हो, आर्थिक हो या आध्यात्मिक; एक ब्रह्मचारी अपनी अप्रतिम इच्छाशक्ति और एकाग्रता से उन ध्येयों को भी प्राप्त करने के लिए सक्षम बनता है जो कि एक भोगी के लिए हमेशा असंभव सा लगता है।

और इस पुस्तक से हम उस ब्रह्मचर्य के सनातन विज्ञान को समझेंगे, अपने जीवन में उतारेंगे और जीवन को उस दिशा में ऐसी गति से ले जाएँगे जिसके बारे में अधिकतर लोग सोच भी नहीं पाते।

क्या है इस पुस्तक में?

इस पुस्तक में ब्रह्मचर्य के गूढ़ विज्ञान को अत्यंत ही विस्तार से परंतु इतनी सरल भाषा में ऐसे समझाया गया है कि बच्चा, जवान या बूढ़ा हर कोई इसको न ही मात्र सरलता से समझ पाएगा अपितु अपने जीवन में भी उतारने के लिए निरंतर प्रेरित और प्रयासरत रहेगा।

तदुपरांत उस प्रेरणा का उपयोग सही तरीके से करने के लिए एक Ultimate Action Plan (उत्तम कार्य योजना) भी बताया है। जिससे यह ज्ञान न ही मात्र पाठक के मस्तिष्क में रह जाए अपितु जीवन में भी संपूर्ण रूप से उतरे।

किसके लिए है यह पुस्तक?

सर्वप्रथम उन समस्त युवाओं के लिए जो अपने जीवन में किसी भी क्षेत्र में उन्नति की चाह रखते हैं और अपने संपूर्ण Potential (शक्य शक्ति) को प्राप्त करना चाहते हैं। फिर वो अपने लिए हो, अपनों के लिए, देश के लिए हो या फिर धर्म के लिए।

फिर वो युवा किसी भी उम्र का हो, विवाहित हो, अविवाहित हो, स्त्री हो, पुरुष हो, शिक्षक हो या शिष्य हो, सभी इस पुस्तक के ज्ञान से अपने जीवन में Guaranteed (प्रत्याभूत) बदलाव ला सकेंगे।

हालाँकि,
अविवाहित युवा पुरुषों के लिए तो यह non-negotiable (अपरक्राम्य) ज्ञान है।
हर माता पिता और शिक्षक को चाहिए कि वे अपने बच्चे को यह ज्ञान शीघ्रातिशीघ्र अनिवार्य रूप से दें, इसका पालन करवाएँ और उसका जीवन प्रेरणा, ऊर्जा, बल, बुद्धि और अध्यात्म से भरा बनाएँ। और उसे मॉडर्न, रोगी और शक्तिहीन बनाने वाली जीवनशैली से बचाएँ।

अब,

आपमें से ज़्यादातर लोग जो यह पुस्तक पढ़ रहे हैं, वे **हमारी 'B.O.S.S' और 'वैदिक दिनचर्या'** दोनों पुस्तकें पहले ही **पढ़ चुके होंगे।**

यदि हाँ, तो आपके पास अभी सनातन संस्कृति का मूलज्ञान आ चुका है और आप यह भी जानते हो कि वैदिक दिनचर्या को जीवन में कैसे उतारना है।

यदि आप उतना कर रहे हो, तो आपके लिए इस पुस्तक को समझना और उसे जीवन में उतारना अत्यंत ही सरल हो जाएगा, अतः संपूर्ण रूप से आप इस पुस्तक का लाभ ले पाओगे।

परंतु,

यदि आपने B.O.S.S और वैदिक दिनचर्या पुस्तक अभी तक **नहीं पढ़ी है तो कृपया** पहले वो पुस्तक पाएँ और पढ़ें। **उससे आप ब्रह्मचर्य के महत्व को** गहन रूप से **समझ जाएँगे** और उसका पालन दृढ़ता से कर पाएँगे।

आप अपनी **B.O.S.S** और **वैदिक दिनचर्या** पुस्तके हमारी वेबसाइट **www.veducation.world** से प्राप्त कर सकते हैं।

B.O.S.S

वैदिक दिनचर्या

आप क्या सीखोगे ?

4. ब्रह्मचर्य विधि (Guaranteed Action Plan) 130

तो शुरू करें?

पठन से पहले प्रार्थना !

ॐ अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्री गुरवे नम : ।।

नारायणं नमस्कृत्य नरं चैव नरोत्तमम् ।
देवीं सरस्वतीं व्यासं ततो जयमुदीरयेत् ।।

ब्रह्म : आदर्श, शुद्ध, आध्यात्मिक, परमात्मा (परम ध्येय)

चर्य : आचरण, विचरण

ब्रह्मचर्य : आदर्श आचरण,

शुद्ध आध्यात्मिक आचरण,

सतत अपने परम ध्येय (परमात्मा) में विचरण (ध्यान)

ब्रह्मचर्य कोई ध्येय नहीं है,
परंतु परम ध्येय को प्राप्त करने का पथ है।

हर कोई जीवन में किसी न किसी चीज़ के पीछे पड़ा है।
धन, संपत्ति, बल, सुंदरता, भोग, प्रसिद्धि या फिर वैराग्य
और ब्रह्मचर्य इन सभी की प्राप्ति करा सकता है।

परंतु यह भी जान लेना चाहिए कि यह सभी भौतिक ऐश्वर्य हैं,
जोकि हम इसी शरीर के साथ यहीं छोड़कर चले जाएँगे।

तो इन्हीं के लिए ब्रह्मचर्य का पालन करना अपने ट्रेन के डिब्बे को
सजाने के बराबर है। समय आने पर आप उतर जाओगे और
कोई और आपके सजाए हुए डिब्बे में आकर सो जाएगा।

तो ऐसे निकृष्ट ध्येय के लिए इतना मेहनत क्यों करना?
जबकि उतनी ही मेहनत से हम जीवन के परम आध्यात्मिक ध्येय की प्राप्ति
कर सकते हैं। अतः सर्वोच्च ध्येय को ही मुख्य उद्देश्य बनाकर ब्रह्मचर्य के पथ
पर चलना चाहिए, बाक़ी उसी रास्ते पर अन्य सारे ऐश्वर्य तो मिलेंगे ही।

परंतु बुद्धिमान मनुष्य रास्ते पर मिलने वाले उन ऐश्वर्यों से भी लुभाता नहीं है,
और अपने परम लक्ष्य पर ही अपना ध्यान बनाए रखता है।

क्या
है ब्रह्मचर्य ?

इससे पहले की हम यह जाने कि...

क्या है ब्रह्मचर्य?

आइए यह जानते हैं कि..

ब्रह्मचर्य क्या नहीं है..

सिर्फ़ **हस्तमैथुन** (Masturbation) **न करना ब्रह्मचर्य नहीं है।**
सिर्फ़ **मैथुन** (Sex) **न करना भी ब्रह्मचर्य नहीं है।**

और मैथुन व हस्तमैथुन करते समय **वीर्य को**
न गिरने देना यह तो बिलकुल ही **ब्रह्मचर्य नहीं है।** यह तो मूर्खता ही है।

यह सब बस ब्रह्मचर्य की छिछली (Shallow) अवधारणाएँ हैं,
जो कि आजकल पाश्चात्य (Western) देशों में वीर्यरक्षा के
महत्त्व को जानने के बाद बनाई गई हैं। इन्हें प्रसिद्ध रूप से
No Fap या **Semen Retention** के नाम से जाना जाता **है।**

जो कि मात्र एक बाह्य नियंत्रण की क्रिया है।
जबकि **ब्रह्मचर्य एक संपूर्ण जीवनशैली है।**

इन सब में आप बस अपने वीर्य को बाह्य प्रभाव से दबाकर रखो और बाक़ी
हर प्रकार के विकार युक्त आदतें जैसे नशा, जुआ तथा सॉफ़्ट पोर्न सभी में बने
रहें तो भी चलता है। जोकि ब्रह्मचर्य में नहीं चलता है।

> **ब्रह्मचर्य का अर्थ है**
> **शरीर, मन और जीवन पर संपूर्ण नियंत्रण।**

हालाँकि ऐसा भी नहीं है कि यह सभी एकदम गलत हैं।
व्यभिचार में लगने से तो हज़ार गुना अच्छे हैं।
और इनसे भी फ़ायदे तो होते ही हैं।
परंतु इनसे हम ब्रह्मचर्य के समान परिणाम की अपेक्षा नहीं रख सकते।

ब्रह्मचर्य वह विधि है जिस**के माध्यम से** बड़े बड़े ऋषि मुनि,
राजा महाराजाओं व **साधकों ने दिव्य शक्तियाँ, सिद्धियाँ**
और **उच्चतम लोकों** की प्राप्ति की है।

और इसी की सहायता से उन्होंने **जीवन के**
सर्वोच्च लक्ष्य को भी **प्राप्त किया है।**

अभी प्रश्न यह आता है कि ऐसा क्यों?
ऐसी तो क्या बड़ी बात है ब्रह्मचर्य में,
कि उससे इतने बड़े बड़े परिणामों की प्राप्ति होती है?

इसे समझने के लिए हमें सर्वप्रथम इस भौतिक संसार को
और उसमें हमारे अस्तित्व को समझना होगा।

यदि आपने हमारी B.O.S.S पुस्तक यानी की
(Basics of Sanatan Sanskriti = सनातन संस्कृति का मूलज्ञान)
पुस्तक पढ़ी है तो आपको यह अच्छे से पता होगा कि हमें भगवान ने क्यों
बनाया और बनाया भी तो इस दुःख से भरे संसार में क्यों भेजा?
और यदि भूल गए हैं तो पुनः अपनी B.O.S.S पुस्तक
का अध्याय 8 : ब्रह्मांड का मूलज्ञान पढ़ें।

> तो **इस भौतिक संसार में हमारे अस्तित्व का कारण है,**
> **हमारी इस प्रकृति को भोगने की तीव्र इच्छा।**

जो कि हम हमारी इंद्रियों से करते हैं।
जैसे -
आँखों से देह और प्रकृति की **सुंदरता,**
जीभ से भोज्य पदार्थों का **स्वाद,**
कानों से शब्द और संगीत की **मधुरता** ,
और **नाक से** सुगंधित द्रव्यों की **सुगंध आदि।**

परंतु इन सभी इच्छाओं में **सबसे** अधिक **बलशाली है,**
कामेच्छा।
अपने संपूर्ण शरीर से (मुख्यतः त्वचा और जननेंद्रियों से)
किसी और के संपूर्ण शरीर को भोगने की इच्छा।
इसीलिए इस प्रक्रिया को भी **संभोग** कहते हैं, **संपूर्ण उपभोग।**

जो कि सभी **भौतिक सुखों में सर्वोच्च** स्थान पर **है।**

पृथ्वी पर यह एकमात्र ऐसा इंद्रिय सुख है जिसे स्वर्गीय सुख के समान बताया गया है। **इसी लिए इसका त्याग सबसे कठिन है।** यदि जीवन में आपने कुछ भी पाया है तो इतना जानते ही होंगे कि किसी भी मूल्यवान वस्तु की प्राप्ति करने के लिए किसी और मूल्यवान वस्तु का त्याग आवश्यक है।
सरल शब्दों में 'कुछ पाने के लिए कुछ खोना पड़ता है।'

> अतः **जीवन में जितना बड़ा फल चाहिए होता है,**
> **उतना ही बड़ा त्याग करना पड़ता है।**

यह अस्तित्व के सबसे मूलभूत नियमों में से एक है।
इसी लिए दुनिया के समस्त उच्च ऐश्वर्यों और आध्यात्मिक ध्येयों की प्राप्ति के लिए सबसे बड़े भोग का त्याग करना आवश्यक हो जाता है। और कामेच्छा से बड़ा भोग, इस भौतिक संसार में है ही नहीं।

इसलिए उसके त्याग से न ही मात्र भौतिक जगत के, परंतु
आध्यात्मिक जगत के भी सर्वोच्च सुखों को पाना सरल हो जाता है।

इसीलिए बड़े बड़े ऋषि मुनि और संतगण ब्रह्मचर्य की महिमा गाते हुए थकते नहीं है और किसी विद्यार्थी को **विद्यादान देने से पहले** ही उसे **ब्रह्मचर्य का** महत्व समझकर उसका **संकल्प दिलवाया जाता है।**
और **आज हम भी वही करेंगे।**

पहले ब्रह्मचर्य क्या है ये समझेंगे।
फिर उसे **क्यों करें** ये समझेंगे।
फिर उसे **कैसे करें ये समझेंगे,**
और **फिर** आपको उसका संकल्प दिलवाएँगे।

तो आइए शुरू करते हैं।

ब्रह्मचर्य समझने की शुरुआत होती है
हमारे शरीर को समझने से।

हमारा शरीर प्रकृति के पाँच मूलभूत तत्त्वों से बना है।
धरती, जल, वायु, अग्नि और आकाश।

मॉडर्न दृष्टिकोण से देखें तो,
प्रोटीन, विटामिन, मिनरल्स, फ़ाइबर और कार्बोहाईड्रेट्स।

परंतु इनमें से
कौन सी वो चीज़ है जो शरीर में जीवन भरती है?
कौन सा वो द्रव्य है जो शरीर में से निकल जाने पर डॉक्टर
आदि यह घोषित कर देते हैं कि व्यक्ति का देहांत हो गया?

शरीर में से धरती निकल गई? नहीं।
अग्नि निकल गई? नहीं।
प्रोटीन निकल गया? नहीं।
विटामिन ख़त्म हो गया? नहीं।

तो फिर **क्या है वो,**
जो निकल जाता है तो जीवन्त **शरीर को मृत घोषित कर दिया जाता है।**

वो हैं...

प्राण
Life Force

वो प्राण ही हैं, जो शरीर में से निकल जाने पर शरीर मृत हो जाता है।

इसी लिए हम हर **जीव** को **प्राणी** कहते हैं,
जैसे की धनी : जिसके पास धन है वो,
बली : जिसके पास बल है वो,
प्राणी : जिसके पास प्राण हैं वो।
ऑक्सीजन को **प्राणवायु** कहते हैं,
और जीवन को नियंत्रण करने वाले व्यायाम को **प्राणायाम** कहते हैं।

बिना प्राण का शरीर बस भौतिक द्रव्यों का ढ़ेर ही बनके रह जाता है।

तो,

क्या हैं ये प्राण?

जीव की प्राथमिक जीवन शक्ति (Life Force) को प्राण कहते है।

प्राण से ही भोजन का पाचन, रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, वीर्य, रज, ओज, आदि धातुओं का निर्माण, व्यर्थ पदार्थो का शरीर से निकास, उठना, बैठना, चलना, बोलना, चिंतन, मनन, स्मरण, ध्यान आदि **समस्त स्थूल एवं सूक्ष्म क्रियाएँ होती हैं।**

वैसे ही जैसे किसी कंप्यूटर के Hardware और Software दोनों प्रकार के सभी कार्य मूलभूत रूप से विद्युत से ही होते हैं। वैसे ही **शरीर के** भी **सभी कार्य मूलभूत रूप से प्राणशक्ति से ही होते हैं।**

और जैसे ही बिजली के अभाव से कंप्यूटर धीमा पड़ जाता है वैसे ही **प्राण की न्यूनता** या निर्बलता **से शरीर** के सारे अंग, प्रत्यंग, इन्द्रियाँ, **मन, हृदय और बुद्धि** आदि **शिथिल व रुग्ण (diseased) हो जाते हैं।**

जिससे हमारा शरीर **आलसी** (Lazy, Procrastinator),
मन **ध्यान हीन** (Uncontrolled),
हृदय **मृतभावनायुक्त** (Depressed, Anxious, Suicidal),
और बुद्धि **विकारयुक्त** (Cheater, Unrighteous, Dull) बन जाता है।

वैसे ही जब हम में **भरपूर प्राण** होते हैं तब..
शरीर **बलवान, क्रियाशील** (Strong, Active),
मन **संयमी, साहसी** (Controlled, Brave),
हृदय **धैर्यवान, उत्साही, प्रसन्न** (Patient, Enthusiastic, Lively)
और बुद्धि **सकारात्मक** (Honest, Righteous, Wise) बन जाती है।

तदुपरान्त,
प्राण शक्ति के बढ़ने से आत्मबल (Courage) बढ़ता है।
आत्मबल के कारण **मनोबल** (Confidence) बढ़ता है।
मनोबल बढ़ने से **संकल्प शक्ति** और **इच्छाशक्ति** (Will Power) बढ़ती है।
संकल्प शक्ति से **अनुशासन** (Discipline) **बढ़ता है।**
अनुशासन से लक्ष्यों की प्राप्ति होती है।
और निरंतर **लक्ष्यों की प्राप्ति से** जीवन के हर क्षेत्र में **सामर्थ्य बढ़ता है।**

प्राण की मात्रा :

प्रत्येक प्राणी, मनुष्य और स्थान में अलग अलग मात्रा में प्राण होते हैं। जितने **अधिक प्राण हों उतना** वो **प्राणवान (जीवंत) होता है और कम होते** होते वह अंत में **प्राणहीन (मृत, निर्जीव, जड़) हो जाता है।**

जितना आप प्राणवान के समीप रहते हो उतना आप में प्राण बढ़ता है और जितना अधिक आप प्राणहीन के समीप रहते हो उतना ही आपका प्राण क्षीण होता है।

प्राकृतिक रूप से **प्रत्येक प्राणी कुछ स्तर के प्राणों के साथ जन्म लेता है। फिर समय के साथ** वो..

1. कहाँ रहता है?
2. किसके साथ रहता है?
3. कैसे रहता है?
4. क्या खाता है?
5. और क्या करता है?

आदि **कर्मों के अनुसार** अपने **प्राणों की वृद्धि या नाश करता है।**

प्राणों के अभाव वाले मनुष्य न ही लौकिक लक्ष्यों की प्राप्ति कर सकते है न ही आध्यात्मिक लक्ष्यों की।

ऐसे लोग जीते जागते होने के पश्चात् भी मृतक के समान लगते हैं और इन**के समीप रहने मात्र से** आपकी **ऊर्जा क्षीण होने लगती है।**

उसी के सामने **प्राणवान लोग** कोई न कोई लक्ष्यों की प्राप्ति में लगे रहते है, और इन**के समीप जाने मात्र से** हमें उत्साह, प्रेरणा, सकारात्मकता और आनंद की अनुभूति होती है तथा **हमारे प्राणों की** भी **वृद्धि होती है।**

सबसे अधिक प्राण किसमें होता हैं?

मनुष्यों में : संत पुरुषों, पवित्र सती स्त्रियों, निःस्वार्थ भक्तों, ब्रह्मचारियों और यहाँ तक कि सात्विक जीवन जीने वाले नास्तिक लोगों में भी अधिक प्राण होते है। इसी लिए जब ऐसे लोगों के समीप कुछ पल भी बिताते हैं, भले ही उनसे प्रत्यक्ष कोई बात न हो, भले ही वो आपको भीड़ में न देखें, फिर भी उनके कुछ पलों के सानिध्य मात्र से शरीर में प्राण भरता है और नकारात्मकता, मानसिक तनाव, डिप्रेशन और आत्महत्या के विचार (Suicidal Tendencies) तक निकल जाते हैं।

पशुओं में : विशेषतः गाय, घोड़ें, हाथी आदि शाकाहारी पशुओं में होता है। वैसे ज़्यादातर प्राणियों में आज के अधिकतर मनुष्यों से अधिक प्राण होते हैं, परंतु गायों में सबसे अधिक प्राण होते हैं। इसीलिए पाश्चात्य देशों में अभी ऐसी खास Cow Hugging Therapy भी दी जाती है जिसमें आप प्रति घंटा पैसा देकर गायों के साथ समय बिताकर अपना मानसिक तनाव (Anxiety) और अवसाद (Depression) आदि दूर कर सकते हो।

स्थानों में : मंदिर, नदियाँ, तीर्थ धाम और खेत, खलिहान, उद्यान, जंगल आदि हरियाली जगहें तथा प्राकृतिक हवा, सूर्यप्रकाश और वनस्पति से भरे घर में होता है। इसी लिए मंदिर और पवित्र धाम में जाने से नास्तिक के हृदय को भी शांति का अनुभव होता है (यदि वह द्वेषी नहीं है तो) और गाँव में रहने वाले और खेतों में काम करने वाले लोगों में Depression और Anxiety की समस्याएँ नहीं देखने को मिलती। वे दुःखी अवश्य हो सकते हैं परंतु Depressed नहीं।

भोज्य पदार्थों में : सूर्यप्रकाश, वर्षाजल, भूगर्भजल (Spring Water), नदी-समुद्र-झरने का जल, हरि सब्ज़ियों, ताज़ा फ़लों और खेतों में सुख से चरती गायों के दूध-घी आदि उत्पादों में होता है। इसमें भी सब्ज़ियों और फलों को जितना ज़्यादा काटा, उबाला, भुना, पकाया या तला जाता है उतना ही उनमें से प्राण की मात्रा कम होती जाती है। इसी लिए बाजारू जंक फ़ूड और ज्यूस आदि में प्राण कम होता हैं। तथा मांस व अंडा आदि मृत होने से संपूर्ण रूप से प्राणहीन होते हैं।

कौन सी चीज़ें प्राणहीन होती हैं?
किनमें सबसे कम प्राण होते हैं?

मनुष्यों में : आलस्य, मांसाहार, भोग, व्यसन, पाप, वाणी व आचरण में अमर्यादा, निरंकुश गुस्सा, स्वार्थ, लोभ, मोह, काम, कपट व दोगला स्वभाव यह गुण प्राण को क्षीण करने वाले है। अतः साधनाहीन, तपहीन, भोगी, पापी, अमर्यादित, आलसी और तामसिक जीवन जीने वाले लोगों में सबसे कम प्राण होता हैं। इसीलिए इनके समीप मात्र आने से नकारात्मकता और मानसिक ऊर्जाहीनता (Mental Energy Drain) अनुभव होती है। अतः ऐसे लोगों का संग करने के पश्चात आप स्वयं को विराम देकर मानसिक ऊर्जा की वृद्धि के कार्य करना पसंद करते हो।

पशुओं में : अधिकतर पशु में आजकल के मनुष्यों से अधिक प्राण होते हैं, परंतु गंदगी में रहने वाले (सूअर, भैंस, गधे, आदि), मांसाहारी (बिल्ली, कुत्ते, सियार, शेर आदि), केंचुली निकालने वाले (साँप, छिपकली आदि) सभी में कम प्राण शक्ति होती है। और जितना पशु छोटे शरीर का होता है उतनी ही उसमें प्राण शक्ति भी कम होती है। बड़े प्राणियों में छोटे प्राणियों के सापेक्ष अधिक प्राण होते हैं।

स्थानों में : निर्जीवता से भरी जगहें। जहाँ बहुत कम वनस्पति व पशु पक्षी रहते है जैसे कि शमशान, युद्धस्थल और बड़े बड़े कॉर्पोरेट शहर। निर्जीव प्रकाश (Tubelight, Bulbs, Tv, Computer, Mobile Screens), निर्जीव हवा (Fans, Coolers, AC) और निर्जीव वनस्पति (Fake Decorative Plants) से भरी जगहें।

जैसे कि शहरी फ़्लैट्स, कॉर्पोरेट ऑफिसें, बड़े बड़े मॉल, सिनेमाघर, थियेटर, क्लब, बार, कसीनो आदि भोग की जगहें सबसे प्राणहीन होती हैं। इसीलिए कॉर्पोरेट ऑफ़िसों में काम करने वालों में तथा अधिक भोगवृत्तिमें डूबे रहने वालों में तनाव और अवसाद का प्रमाण सबसे अधिक होता है।

भोज्य पदार्थों में : नल और बोतलों के पानी, मांस, मछली, अंडे आदि मृत भोजन, बासी भोजन, अत्यधिक बारीक कटी हुई सब्ज़ीयाँ, अधिक Process किया गया भोजन अर्थात् समस्त प्रकार का बाजारू जंक फ़ूड और बिना हवा उजास के अंधेरे में पकाया गया भोजन भी प्राणहीन होता है।

महान आयुर्वेद आचार्य वाग्भट तो यहाँ तक कहते हैं कि जिस भोजन को बनाते समय सूर्यप्रकाश, शुद्ध हवा और शुद्ध अग्नि ने न छुआ हो ऐसा भोजन विष के समान होता है। इसीलिए अधिकतर रेस्टोरेंट और ढाबों में बनाया गया भोजन त्यागने योग्य होता है।

और यह भी है कि आजकल अधिकतर घरों में रसोई घर के अंदर बिना सूर्यप्रकाश, बिना शुद्ध हवा और बिना शुद्ध अग्नि को छुए ही बनता है, जबकि पहले के समय में रसोई हमेशा घर के बाहर सूर्यप्रकाश में, शुद्ध हवा और शुद्ध अग्नि की उपस्थिति में चूल्हे पर बनाई जाती थी। अतः गरीब होने के पश्चात भी किसान आदि मज़दूर अधिक स्वस्थ और दीर्घायु होते थे।

अभी यदि आपको ध्यान में आया!

तो आप समझ गए होंगे कि क्यों पिछले कुछ दशकों में पूरी दुनिया में मानसिक अवसाद (Depression) और तनाव (Anxiety) के किस्से इतनी अधिक मात्रा में बढ़ते जा रहे हैं।

क्योंकि हमेशा से पूरी दुनिया की जीवन शैली खेत, खलिहान और प्रकृति के अधीन रहने से प्राणवान रहती थी। परंतु पिछले कुछ दशकों के इंडस्ट्रियल रेवोलुशन के पश्चात बनी मॉडर्न जीवन शैली सबके लिए श्राप सिद्ध हो रही है।

हमारी आज की यह **मॉडर्न जीवनशैली** हम सभी में से धीरे धीरे प्राण हरण करके **हमें प्राणहीन बना रही है।**

क्योंकि न हम प्राणवान जगहों पर रहते हैं,
न ही प्राणवान लोगों से मिलते हैं,
न ही प्राणवान जीवों के साथ रहते हैं,
और न ही प्राणवान भोजन पाते हैं।

और फिर जब **Depression Anxiety** होती है तो भी उसको मिटाने या उससे विचार **हटाने के लिए हम** क्लब, कैसीनो, सिनेमाघर जैसी और अधिक प्राणहीन जगहों पर जाते हैं, और अधिक प्राण का हरण करते हैं।

या फिर यह सोचकर कि डॉक्टर इसका इलाज करेगा इस विश्वास से फिरसे प्राणहीन अस्पतालों में जाते हैं, प्राणहीन **दवाइयाँ लेते हैं और आशा करते हैं कि इससे यह Depression Anxiety चली जाएगी।**

परंतु, यह संभव नहीं है।

मॉडर्न मेडिकल विज्ञान में प्राण की कोई संकल्पना (Concept) है ही नहीं। जिसके कारण यहाँ सिर्फ़ बाहरी कारणों का इलाज करने के प्रयास वर्षों से किए जा रहे हैं, परंतु इसे जड़ से मिटाने का कोई उपाय मिल नहीं रहा है।

वो इसलिए क्यूँकि,
मानसिक अवसाद और तनाव मूलभूत रूप से कोई बीमारी नहीं है कि इसका इलाज किया जा सके। अधिक से अधिक दवाइयों से बाह्य लक्षण को कम किया जा सकता है, वो भी कुछ समय के लिए, परंतु इसका इलाज मात्र यही है कि आपके शरीर में प्राणों की पुनः वृद्धि की जाए।

इसीलिए कोई भी व्यक्ति यदि मानसिक अवसाद (Depression) और तनाव (Anxiety) से ग्रसित है तो उपर्युक्त प्राणवान और प्राणहीन सूची के अनुसार **प्राणहीन का त्याग करें और प्राणवान को जीवन में अपनाए, अपने आप ही प्रथम दिन से अपकी स्थिति में सुधार शुरू हो जाएगा।**

परंतु, अब प्रश्न यह आता है कि इतनी महत्त्वपूर्ण

प्राणशक्ति आख़िर शरीर में रहती कहाँ है?

उसका संचय कहाँ होता है?
और किस रूप में होता है?

यह **प्राण शक्ति हमारे संपूर्ण शरीर के कोने कोने में विद्यमान होती है।**
उसका संचय सूक्ष्म रूप से शरीर के प्रत्येक कोषों में होता है।
और वो जिस रूप में विद्यमान रहती है,
वह रूप है...

वीर्य

Semen, Seminal Fluid

परंतु! वीर्य तो पुरुषों के अंडकोषों (Testicals) में होता है न? पूरे शरीर में थोड़ी होता है?

जी नहीं।

यह सबसे ग़लत अवधारणा है कि
वीर्य का प्राथमिक स्थान अंडकोष में होता है।

जिस **सफ़ेद धातु द्रव्य** को हम लोग आज वीर्य मानते हैं वह **वीर्य का धातु स्वरूप मात्र है।** जो कि मात्र वीर्य के अस्तित्व की स्थूल अवस्था है।

और क्यूँकि आज का मॉडर्न विज्ञान केवल स्थूल अवस्थाओं पर ही शोध कर पाता है, अधिकतर लोग वीर्य के अस्तित्व को इतने में ही समेट लेते हैं कि,

"वीर्य और कुछ नहीं परंतु शरीर का एक द्रव्य मात्र है।
जो कि हर पुरुष के शरीर में प्रतिदिन कुछ मात्रा में बनता रहता है।

वो वीर्य बनकर पुरुषों के अंडकोष में इकट्ठा होता रहता है
और जब अधिक इकट्ठा होता है तब यदि आप न निकालो,
तो अपने आप निन्द्रा में निकल जाता है।

इसलिए उसको हस्तमैथुन करके निकालने में कोई हानि नहीं है।
अतः हस्तमैथुन एकदम हानि रहित है।
इसको करने में कोई शर्म नहीं होनी चाहिए।'

ग़लत।

पाश्चात्य देशों के मॉडर्न विज्ञान की भौतिक सीमाएँ होने के कारण उन्हें तो इस अपूर्ण ज्ञान के सहारे जीना पड़ता है। परंतु हमें मॉडर्न विज्ञान के सहारे जीने की कोई आवश्यकता नहीं है। **भारत के पास आयुर्वेद के स्वरूप में स्वयं भगवान का दिया गया संपूर्ण विज्ञान है।**

आज उसी की सहायता से हम जानेंगे वीर्य का संपूर्ण विज्ञान।
जिसमें सबसे पहला प्रश्न यह आता है कि...

आख़िर...

क्या है वीर्य?

वीर्य पुरुष के अस्तित्व का मूलभूत गुण तत्त्व है।
जैसे सूर्य के लिए प्रकाश है,
अग्नि के लिए ताप है,
शक्कर के लिए मिठास है।

शक्कर की गुणवत्ता उसकी मिठास की मात्रा से आंकी जाती है,
अग्नि की उसके ताप की मात्रा से,
वैसे ही **पुरुष की गुणवत्ता उसके वीर्य की मात्रा से आंकी जाती है।**

परंतु ये कैसे हो सकता है?
पुरुष कोई मेडिकल सर्टिफिकेट लेकर थोड़ी घूमते है,
जिससे लोगों को पता चले की किस पुरुष में कितना वीर्य है?

जी नहीं।
यहीं पर आवश्यकता पड़ती है वीर्य का संपूर्ण विज्ञान समझने की।

जीवन भर से हम वीर्य का मतलब बस वो द्रव्य ही समझते रहे है
जो यौन क्रिया के समय पुरुष के जननेंद्रिय से निकलता है।

परंतु वह मात्र वीर्य की पाँच अवस्थाओं में से एक अवस्था है।

जी हाँ!!

जैसे पेड़ की मुख्य पाँच अवस्थाएँ हैं,
फूल, फल, बीज, पौंधा और फिर पेड़।

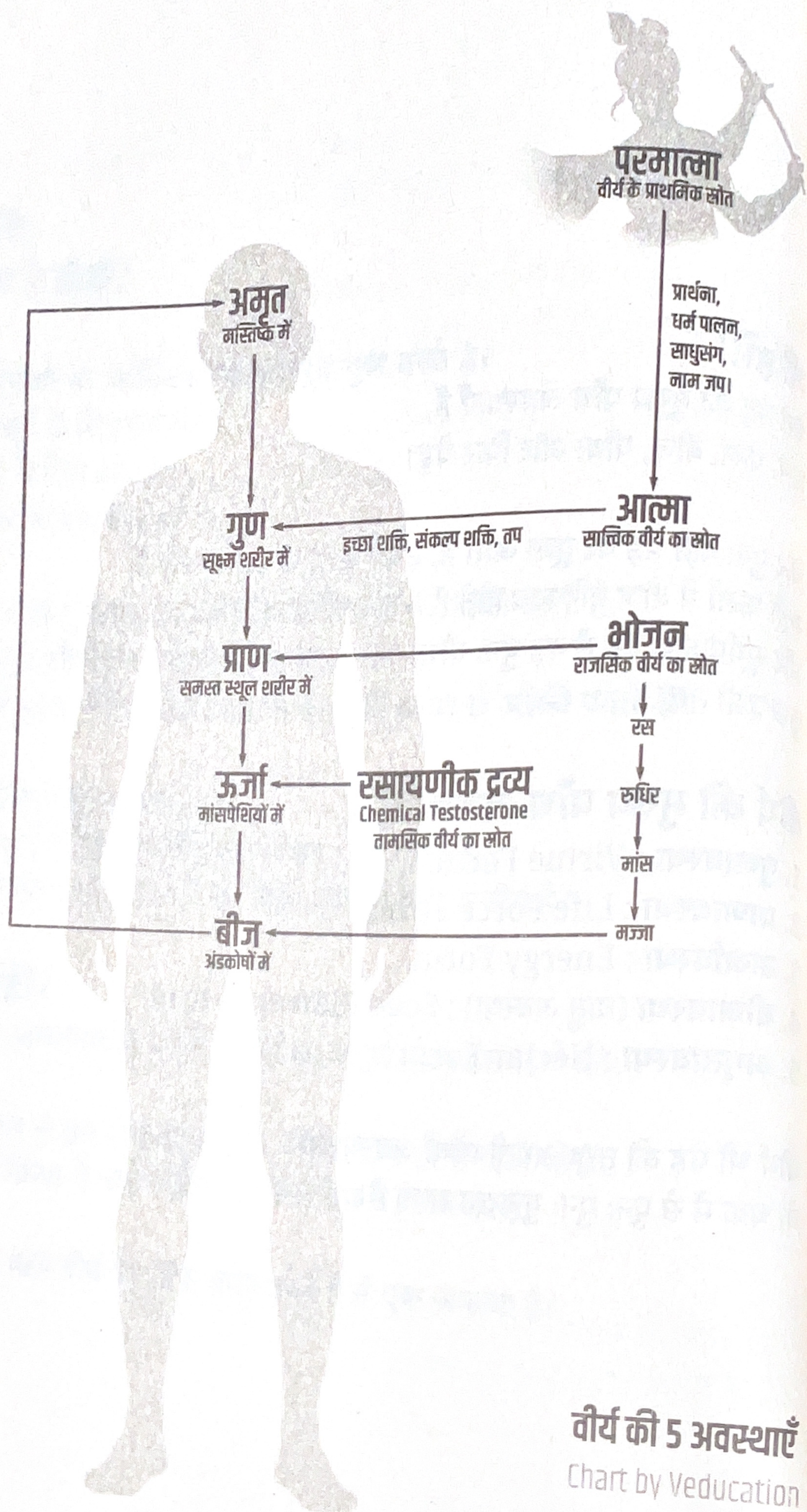
फिर पुनः वही पेड़ पर फूल आते हैं, उन्हीं फूलों से फल पकते हैं,
उन्हीं फलों में बीज परिपक्व होते हैं और उन्हीं बीजों को धरती, जल
और सूर्यप्रकाश देने से वह पुनः पौधा और उसके जतन से पेड़ बनता है।
कुछ उसी तरह...

वीर्य की मुख्य पाँच अवस्थाएँ हैं -

1. **गुणावस्था** : Virtue Form,
2. **प्राणावस्था** : Life Force Form,
3. **ऊर्जावस्था** : Energy Form,
4. **बीजावस्था** (धातु अवस्था) : Seed (Semen) Form
5. **अमृतावस्था** : Nectar Form

वीर्य भी पेड़ की तरह अपनी पाँचों अवस्थाओं
के चक्र में से पुनः पुनः गुजरता रहता है।

वीर्य की 5 अवस्थाएँ

Chart by Veducation

तो सर्व प्रथम परमात्मा हर जीवात्मा को जिस
अवस्था में वीर्य प्रदान करते हैं वो है..

1. गुणावस्था : Virtue Form

गुणावस्था का वीर्य **इच्छाशक्ति, संकल्प शक्ति व तपशक्ति के रूप में आत्मा के सूक्ष्म शरीर में विद्यमान होता है।** जन्म जन्मांतर में आत्मा अपने कर्मों से उसकी वृद्धि या क्षय करती है और उसे अपने सूक्ष्म शरीर में, अपने साथ अलग-अलग शरीर में लेकर जाती है। यही कारण है कि कुछ बच्चें जन्म से ही अधिक गुणवान और कुछ कम गुणवान होते हैं।

वीर्य की अधिक मात्रा और मृत्यु समय की चेतना के समन्वय से ही आत्मा को अगले जन्म में पुरुष का शरीर मिलता है। और वीर्य के क्षय और मृत्यु समय की चेतना के समन्वय से आत्मा को अगले जन्म में स्त्री का शरीर मिलता है।

पुरुषों में वीर्य की गुणावस्था की व्याख्या करने के लिए स्वयं 'वीर्य' शब्द ही पर्याप्त है। **'वीर्य' का अर्थ** गुण रूप में होता **है वीरता, शौर्य, साहस और पौरुष** (Manliness); जिनके गौण गुण है अनुशासन, निडरता, दृढ़ता, त्याग, तप, इच्छाशक्ति तथा दृढ़ नीतिपरायणता आदि।

रामायण, महाभारत, महापुराण और हमारे सभी राजा महाराजाओं के इतिहास में, जब भी इन गुण वाले व्यक्तित्वों की बात हुई है तब उन्हें **वीर्यवान** शब्द से संबोधित किया गया है।

किसी भी पुरुष में इन गुणों की अधिक मात्रा उस पुरुष में अधिक वीर्य होने के लक्षण हैं और उसी वीर्य की मात्रा से पुरुष की गुणवत्ता आंकी जाती है।

पर भला ऐसा क्यों? यही गुण क्यों?
क्यों इन्हीं गुणों से पुरुष की गुणवत्ता आंकी जाती है?
क्यूँकि इस संपूर्ण अस्तित्व का सर्जन, पालन, रक्षण और संहार पुरुष के पौरुष, वीरता, शौर्य, साहस, अनुशासन, निडरता, दृढ़ता, त्याग, तप, इच्छाशक्ति, दृढ़ नीतिपरायणता इन्हीं गुणों पर निर्भर है।

इन **महान गुणों का चयन करने के लिए ही पुरुष शरीर बना है।**

पुरुष के शरीर की हड्डियों के घनत्व (density) से लेकर उनकी चमड़ी की मोटाई (Thickness) तक सभी शारीरिक गुण पुरुषों को इसीलिए दिए गए है जिससे पुरुष जीवन में पौरुष, शौर्य, वीरता आदि दिखा सके और समाज का सर्जन, पालन और रक्षण कर सके।

अतः पुरुष के बीज रूपी **वीर्य से ही समाज का सर्जन** होता है,
त्याग, तप और अनुशासन रूपी **वीर्य से ही समाज का पालन** होता है,
शौर्य, साहस, वीरता व निडरता रूपी **वीर्य से ही समाज का रक्षण** होता है,
इन्हीं गुण स्वरूप वीर्य से वह **अधर्मियों और दुष्टों का नाश** करता है, और
वीर्य से ही अपने वंश परम्परा के माध्यम से अपने मूल्यों को आगे बढ़ाता है।

अतः

वीर्य ही पुरुष के अस्तित्व का सबसे मूलभूतपूर्ण तत्त्व है।

और जब जब आप बीज स्वरूप वीर्य (Semen) शरीर से निकालते हैं तब तब यह सभी गुण भी शरीर से निकलते हैं। फिर यदि वो पत्नी के गर्भ में जाए, तो वे गुण संतान रूप में आपका वंश आगे बढ़ाते हैं।

और यदि नाली में जाए तो आप और आप पे निर्भर आपके परिवार आदि सभी लोगों के अस्तित्व को नर्क की ओर ले जाते हैं।

हालाँकि वह गुण स्वरूप वीर्य बीज स्वरूप वीर्य में परिवर्तित हो इससे पहले वो दो और अवस्थाओं में से होकर गुजरता है।

जिसमें से प्रथम अवस्था है...

2. प्राणावस्था : Life Force Form

आत्मा के सूक्ष्म शरीर में विद्यमान गुण स्वरूप वीर्य ही परिवर्तित होकर संपूर्ण स्थूल (Physical) शरीर के प्रत्येक कोषों में प्राण स्वरूप में विद्यमान होता है। उसी प्राणशक्ति के उपयोग से शरीर का प्रत्येक कोष जीवित रहता है।

इसीलिए **गुणवान व्यक्ति** एकदम जीवंत (Full of Life) होते हैं और उन**को मिलते ही हमें भी** अत्यंत ही **जीवंत अनुभव होता है।**

जब प्राण पूर्ण मात्रा में हों तो वे हमारे रक्त में रोग प्रतिकारक कण (White Cells) की भी वृद्धि करते हैं और शरीर के प्रत्येक कोषों की वीर क्षत्रिय के समान सतत रक्षा करते हैं।

इसी लिए ऐसे लोगों में रोग प्रतिरोधक शक्ति इतनी ज़्यादा होती है कि बड़ी से बड़ी बीमारी भी उन्हें हानि नहीं पहुँचा सकती है।

अत: स्थूल शरीर की बात करें तो,
वीर्य प्राथमिक रूप से शरीर के प्रत्येक कोषों में विद्यमान होता है।
न की मात्र अंडकोषों (Testicals) में।

और उसी प्राण स्वरूप वीर्य का परिवर्तन सतत उसकी अगली अवस्था में होता रहता है। जिसके उपयोग से ही हमारा शरीर इस भौतिक जगत में सक्रियता प्राप्त करता है, और जिसके बिना हम कोई भी कार्य नहीं कर पाते हैं।

वह अवस्था है...

3. ऊर्जावस्था : Energy Form

मन के आदेश से **प्राणस्वरूप वीर्य ऊर्जा में** परिवर्तित होता है,
फिर मन के आदेश से वही **ऊर्जा भावना में** परिवर्तित होती है,
और वही **भावना इंद्रियों के द्वारा कर्म में परिवर्तित होती है।**

वैसे देखें तो,
प्रेम, करुणा, वात्सल्य, हर्ष, प्रसन्नता, निर्भयता, उत्साह आदि भावनाएँ हैं
और क्रोध, लोभ, ईर्ष्या, मोह, घृणा, भय, कामुकता आदि भी भावनाएँ ही हैं।

ऊर्जा का परिवर्तन **सकारात्मक भावना**ओं में करने से वही ऊर्जा पुनः प्राण में परिवर्तित होकर **प्राण की वृद्धि करती है।** और **नकारात्मक भावनाओं** में परिवर्तन करने **से** ऊर्जा के साथ **प्राण का** भी **क्षय होता है।**

और इन सभी नकारात्मक भावनाओं में भी **सबसे अधिक ऊर्जा का क्षय कामुकता व उत्तेजना में होता है।** इसीलिए यदि आप अपनी वीर्य ऊर्जा को कामुकता और उत्तेजना में व्यय करते हैं, तो आप जीवन के अन्य सभी क्षेत्रों में ऊर्जाहीन, उत्साहहीन व प्रेरणाहीन (Demotivated) रहोगे।

परंतु **यदि आप अपने आपको** कामुक विचार (Sexual Thoughts), दृश्य (Porn) या स्पर्श (Masturbation) से **उत्तेजित करना बंद कर देते हो तो आपके जीवन** के सभी क्षेत्रों **में आपको अनन्य उत्साह** (Drive) **और प्रेरणा** (Motivation) देखने को **मिलती है।**

फिर वो कितना भी छोटा या बड़ा काम क्यों न हो, आपको उसे करने में सहज उत्साह आने लगता है। वैसे ही **जीवन के सभी सुखों में** भी **आनंद की अनुभूति होती है,** फिर वो कितना भी साधारण क्यों न हो।

और **ऐसे लोग** न ही केवल स्वयं उत्साह से जीते हैं अपितु **जिनसे मिलते हैं,** जिन के संपर्क में आते हैं **सबमें एक उत्साह भर देते हैं।** जिससे वे क्षण क्षण में कामुकता से भी बेहतर सुख का अनुभव करते हैं।

हालाँकि इस **ऊर्जा को पचाना** (संपूर्ण सदुपयोग करना) भी **अत्यंत ही आवश्यक होता है। जिसका मात्र एक ही तरीक़ा है, शारीरिक श्रम।** जो न होने पर वीर्य ऊर्जावस्था से परिवर्तित होकर बन जाता है...

4. बीजावस्था (शुक्राणु) : Seed/Semen Form

जब जब आप शारीरिक श्रम करके वीर्य की ऊर्जा का उपयोग नहीं करते है, तब तब वह ऊर्जावस्था से वीर्य बीजावस्था (Semen) में रूपांतरित होकर आपके अंडकोषों (Testicals) में जमा हो जाता है।

इसी बीजावस्था को प्रचलित रूप से लोग वीर्य मानते है। जो कि वीर्य का स्थूल स्वरूप है और समस्त अस्तित्व की सबसे मूल्यवान धातु है। इसी की गति से यह निर्णय होता है कि आपकी आत्मा की गति किस दिशा में होगी।

बीजावस्था के **वीर्य की** यह **गति तीन दिशाओं में होती है -**

1. **ऊर्ध्व :** ऊपर की दिशा में
जब पुरुष अपने वीर्य का संपूर्ण रूप से रक्षण करके दीर्घकाल तक उसका स्खलन नहीं होने देता, तो वह वीर्य शरीर की ऊर्ध्व दिशा में मस्तिष्क के ब्रह्मरन्ध्र की ओर प्रवाहित होता है। ऐसे पुरुषों को शास्त्रों में **ऊर्ध्वरेता** कहा गया है। ऊर्ध्वरेताओं की गति हमेशा उच्च लोकों में होती है।

2. **मध्य :** वंश बढ़ाने की दिशा में
वीर्य का उपयोग विवाह की मर्यादा में अपनी पत्नी के गर्भ में दान करके वंश को बढ़ाने में करने की दिशा को मध्य दिशा कहते हैं। ऐसे साधक जो अपने गृहस्थ धर्म का पालन दृढ़ता से करते हैं, वे केवल अपनी ही नहीं अपितु अपने समस्त कुल की गति को उच्च लोकों में करवाते हैं।

3. **अधो :** नीचे की दिशा में
यदि आपको न ही वीर्य का रक्षण करना है और न ही उसका उपयोग वंश बढ़ाने के लिए करना अपितु क्षणिक सुख के लिए, इंद्रियों को उत्तेजित करके वीर्य स्खलित करना है तो ऐसी गति को अधोगति और ऐसे मनुष्यों को अधोरेता कहते हैं। अधोरेताओं की गति अपने वीर्य के समान ही अधोदिशा में अर्थात् नरक की ओर होती है।

आपके वीर्य की अधोगति आपकी अधोगति है।
और इसका परिणाम देखने के लिए आपको मृत्यु तक की भी प्रतीक्षा नहीं करनी पड़ती। यदि आप अपने वीर्य का अधोदिशा में व्यय करते है तो आप न ही मात्र मृत्यु के पश्चात परंतु जीते जी भी मुर्दे के समान ही हो जाओगे।

> क्यूँकि चाहे योग करना हो या भोग,
> दोनों के लिए ही स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन की आवश्यकता होती है।
> और वीर्य का व्यय आपके शरीर और मन दोनों को निर्बल बनाकर
> आपको प्रतिदिन मृत्यु के द्वार के और समीप ले जाता है।

जिससे आप अपने इस **अतुल्य मानव शरीर का उपयोग** न ही
परम ध्येय की प्राप्ति के लिए कर पाते हो और **न ही**
भौतिक संसार के भोगों के लिए **कर पाते हो।**

जबकि वो लोग **जो अपने वीर्य की** प्रयत्नपूर्वक **रक्षा करते हैं,**
वे जीते जी इसी जन्म में **अमृत का पान करते हैं।**

अमृत का पान?
वो भला कैसे हो सकता है?

जी हाँ,
हो सकता है।

क्यूँकि जब आप बीजावस्था में वीर्य का रक्षण दीर्घकाल तक
करते हो तो वह परिपक्व होने के पश्चात् अपनी अंतिम
उच्चतम अवस्था में परिवर्तित होता है।

जो कि है...

5. अमृतावस्था : Nectar Form

जी हाँ!
जब बीजावस्था में **वीर्य का रक्षण** दीर्घकाल तक किया जाता है तो वो परिपक्व होकर ऊर्ध्व दिशा में प्रवाहित होता है और फिर मस्तिष्क के ब्रह्मरंध्र में प्रवेश कर **अमृत में परिवर्तित हो जाता है।**

यह वही अमृत है जिसकी सहाय से ऋषि, मुनि और तपस्वी बिना कुछ खाए पिए वर्षों तक तपस्या करते रहते हैं और फिर भी जीवित रहते हैं।

इस अमृत का पान हठयोग की अनेक क्रियाओं की सहायता **से किया जाता है।** जोकि सामान्य मानव के लिए अत्यंत ही कठिन होती हैं।

उनमें से एक प्रचलित क्रिया है 'खेचरी मुद्रा' ।
जिसमें साधक अपनी जीभ के तलवे से जुड़ी चमड़ी (Tongue Tie) को काटकर जीभ को प्रतिदिन खींच कर लंबा करता है।

फिर प्रतिदिन कठोर अभ्यास से जीभ को नाक और मुख को जोड़ने वाले द्वार से **मस्तिष्क के नीचे सुषुम्ना नाड़ी** के बिंदु द्वार को छू लेता है जहाँ **से** हर एक **ऊर्ध्व रेता ब्रह्मचारी का वीर्य अमृत बिंदु स्वरूप में झरता है।**

First Stage

Second Stage

Third Stage

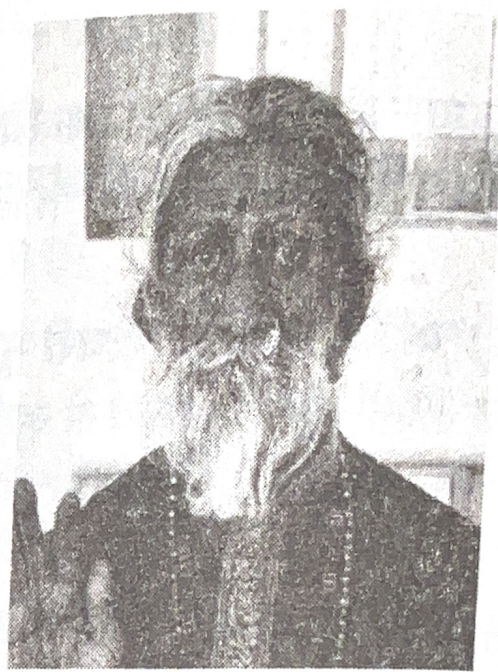
Final Stage

इस **अमृत बिंदु के पान से** न ही भूख लगती है, न ही प्यास। और लंबे समय के सतत पान से आयु बढ़ना भी रुक जाती है और **साधक सदियों तक जीवित रह सकता है।** हालाँकि इसके लिए दशकों का अखंड ब्रह्मचर्य होना अत्यंत ही आवश्यक होता है।

आज के मॉडर्न समय में यह सभी बातें सुनकर अधिकतर युवा यह कह कर मुँह फेर लेते हैं कि यह सब सुनी सुनाई अवैज्ञानिक बातें हैं।
इनका कोई आँखों देखा सबूत नहीं है।

परंतु यह सत्य नहीं है।
प्रथम बात कि मॉडर्न विज्ञान को हर किसी चीज़ का प्रमाण नहीं मान सकते। मॉडर्न विज्ञान मानव की इंद्रियों के सक्षमता तक सीमित है। जिसके कारण वह मूलभूत रूप से ही अपूर्ण है और दिन प्रतिदिन बदलता रहता है।

हालाँकि फिर भी,
अमृत बिंदु के अस्तित्व को 2003, 2010 और 2017 में 35 वैज्ञानिकों की टीम की 15 दिन की सतत देख रेख में **गुजरात के प्रह्लाद जानी नामक साधक ने सिद्ध भी किया था।**

वे **70 वर्षों से** बिना कुछ खाए पिए जीवित थे। जिनको झुठलाने और ढोंगी साबित करने के लिए काफ़ी विदेशी वैज्ञानिकों ने उन पर काफ़ी टेस्ट किए परंतु 15 दिन की सतत CCTV की निगरानी में भी **उन्होंने कुछ खाया या पिया नहीं था।**

फिर भी उनके सारे लैब टेस्ट नॉर्मल आ रहे थे और 2017 में DRDO की Brain Imaging Study में वैज्ञानिकों ने यह बताया कि **प्रह्लाद जानी जी 87 वर्ष के होने के पश्चात् भी** उनकी Pineal and Pituitary glands की अवस्था किसी **10 वर्ष के बच्चे के समान युवान है।**

जो कि एकदम असंभव सा प्रतीत होने पर सभी विदेशी वैज्ञानिकों ने हारकर उनपर लैब टेस्ट करना बंद कर दिया था।

कुछ वर्ष पहले वे देश विदेश के अख़बारों और न्यूज़ चैनेलों में इस टेस्ट के कारण प्रचलित भी हो गए थे और यह सभी लैब टेस्ट आज भी सार्वजनिक रूप से उपलब्ध है देखने के लिए, और आज तक कोई वैज्ञानिक इन्हें झुठला नहीं पाया है।

तो,
कहने का तात्पर्य यह है कि **हमारे शास्त्रों में बताई गई समस्त विधियाँ** संपूर्ण रूप से सार्थक है। यदि उनको यथारूप किया जाए तो प्रत्येक विधि **परिपूर्ण रूप से काम करती हैं।**

परंतु,
हमारी बात करें यहाँ तो,
1. हम तो इतने बड़े साधक हैं नहीं,
2. न ही हम कोई बड़े योगी हैं,
3. न ही हम ये सारी कठिन मुद्राएँ कर सकते हैं,
4. और न ही हम 70 वर्ष का ब्रह्मचर्य धारण किए है।

तो **हमारा वीर्य अमृतावस्था में परिवर्तित होगा क्या?**

और होगा तो भी हम तो उस अमृत का पान कर नहीं पाएँगे,
तो उस अमृत का क्या होगा? वो व्यर्थ नहीं जाएगा?
यदि व्यर्थ जाएगा, तो इतनी सारी मेहनत और संयम का क्या लाभ?

जी नहीं!
ऐसा कुछ नहीं होगा।
जैसा कि हमने शुरुआत में ही बताया की वीर्य की यह अवस्थाएँ पेड़ की पाँच अवस्थाओं के समान है। फूल, फल, बीज, पौधा और फिर पेड़।

पेड़ पर फूल आते हैं, उन्हीं फूलों से फल पकते हैं, उन्हीं फल में बीज परिपक्व होते हैं और उन्हीं पक्व बीज को धरती, जल और सूर्यप्रकाश देने से वह पुनः पौधा और उसके जतन से पेड़ बनता है, फिर पुनः उसी पेड़ पर फूल आते हैं और ऐसे ही अस्तित्व का यह चक्र चलता रहता है।

वैसे ही वीर्य जब अमृतावस्था को प्राप्त करता है तो वह अमृत पुनः गुणावस्था में परिवर्तित होकर पुरुष में वीरता, शौर्य, साहस, पौरुष (Manliness), अनुशासन, निडरता, दृढ़ता, त्याग, तप, इच्छाशक्ति, दृढ़ नीतिपरायणता आदि की वृद्धि करता है और साथ में मस्तिष्क को पोषण देकर यादशक्ति, ध्यानशक्ति और संकल्प शक्ति को भी बढ़ाता है।

परंतु यह सभी अमृत के फ़ायदे सिर्फ़ सात्विक वीर्य से ही होते हैं,
न ही राजसिक और न ही तामसिक।

क्या? अब वीर्य के स्वभाव भी होते हैं?

जी हाँ!

वीर्य के 3 उद्गम स्थान होते है,

और उन्हीं के अनुसार..

वीर्य 3 स्वभाव के होते हैं -

1. **सात्विक** वीर्य : **आत्मा** से आया वीर्य प्रथम गुण स्वरूप वीर्य बनता है।
2. **राजसिक** वीर्य : **भोजन** से आया वीर्य सीधा प्राण स्वरूप वीर्य बनता है।
3. **तामसिक** वीर्य : **रसायणों** से आया वीर्य सीधा ऊर्जा स्वरूप वीर्य बनता है

सात्विक वीर्य :

यदि आपने हमारे B.O.S.S पुस्तक के प्रथम दो अध्याय 'आत्मा और परमात्मा का मूलज्ञान' पढ़ा है तो आपको यह अच्छे से पता होगा कि **अस्तित्व के प्रत्येक जीवात्मा का उद्गम स्थान** और कोई नहीं परंतु स्वयं परम पुरुषोत्तम **परमात्मा ही है।** और हम सभी जीवात्माएँ उन्हीं का अंश मात्र हैं।

इसीलिए हमारे अस्तित्व के लिए आवश्यक सभी गुण, तत्त्व और विषयों का स्त्रोत भी परमात्मा ही है। हम ऐसा कह सकते हैं कि हमारे अस्तित्व को बनाए रखने के लिए हम अन्य तत्त्वों के सहित वीर्य को भी उन्हीं से उधार लेते है। अधिक जानकारी के लिए पढ़ें भगवद् गीता : अध्याय 10 और 14

अतः **सात्विक वीर्य का उद्गम स्थान भी परमात्मा ही है।**
यह वीर्य जन्म से 14-16 वर्ष तक सबसे अधिक स्फुरित होता है
और 19-25 वर्ष तक संपूर्ण रूप से परिपक्व हो जाता है।

इसीलिए हमारे गुरुकुलों में 25 वर्ष की आयु तक पुरुष को ब्रह्मचारी रहने का प्रावधान है। जिससे इस सात्विक वीर्य का संपूर्ण उपयोग शरीर, मस्तिष्क और चेतना के विकास में करके विद्यार्थी को एक आदर्श नागरिक बनाया जा सके।

सात्विक वीर्य का स्वभाव स्थिर होता है।
यह वीर्य सरलता से शरीर से निकल नहीं जाता, इसीलिए इसका संचय सबसे आसान होता है। सात्विक वीर्य ही अमृतावस्था में परिवर्तित हो सकता है, अन्य सभी वीर्य मात्र बीजावस्था और ऊर्जावस्था तक ही परिवर्तित हो सकते है।

सात्विक वीर्य से उत्पन्न हुई संतान मेधावी, धार्मिक, शांत और भक्तिमय होती है। सात्विक वीर्य का व्यय तीन कारणों से होता है।

1. **स्खलन** (Ejaculation),
2. **प्रजल्प** (अनावश्यक विषयों पर वाणी व्यर्थ गँवाने से) और
3. **तामसिक वीर्य** (External Testosterone etc Drugs) से।

सात्विक वीर्य की वृद्धि के भी मात्र तीन साधन हैं,

1. **साधुसंग** : भगवान के पार्षदों और भक्तों का संग
2. **नाम जप** : भगवान के पवित्र नामों का नियमित जप
3. **सात्विक भोजन :** भगवान को अर्पित सात्त्विक भोजन प्रसाद

राजसिक वीर्य :

राजसिक वीर्य का उद्गम स्थान है राजसिक भोजन।
जब भोजन में अधिक प्रोटीन वाले भोज्य पदार्थ का सेवन किया जाता है तो उनसे शरीर में बनने वाला वीर्य राजसिक होता है। यह वीर्य स्वभाव से राजसिक होने से साधक के स्वभाव में भी राजसिकता बढ़ाता है।

राजसिक वीर्य का स्वभाव चंचल होता है।
अतः इसका संचय करना अधिक कठिन होता है और यह वीर्य सरलता से शरीर से निकल जाता है। इसीलिए यह वीर्य अधिकतर प्राणावस्था से बीजावस्था तक की परिवर्तित हो सकता है।

राजसिक वीर्य शरीर में सात्विक वीर्य से **अधिक** प्रमाण में **स्थूल ऊर्जा उत्पन्न करता है**, इसीलिए क्षत्रिय और पहलवान आदि के लिए अधिक प्रोटीन वाले भोज्य पदार्थ सार्थक रहते हैं।

परंतु ब्राह्मण, वैष्णव, तपस्वी, योगी और कोई भी जो अपनी आध्यात्मिक साधना में आगे बढ़ने की कामना रखता है, उनके लिए **अत्याधिक प्रोटीन वाले भोज्य पदार्थ** उनकी **आध्यात्मिक साधना में बाधक होते हैं।** इसलिए वे उनका त्याग करते हैं।

यहाँ तक की **राजसिक वीर्य से उत्पन्न हुई संतान भी चंचल, अभिमानी, राजसिक और अधिक भौतिक इच्छाओं वाली होती है।** इसीलिए उच्च स्तर के धार्मिक क्षत्रिय आज भी गर्भाधान करने से पहले 3 से 6 महीने तक अपना आहार सात्विक करके जप, तप, साधुसंग और सात्विक भोजन करते हैं। जिससे वीर्य सात्विक हो जाता है और संतान मेधावी होती है।

राजसिक वीर्य का व्यय तीन कारणों में होता है,

1. **स्खलन,**
2. **शारीरिक निष्क्रियता** और
3. **तामसिक वीर्य** से।

जब कि उसकी वृद्धि का एक ही साधन है, अधिक प्रोटीन वाला भोजन।
उसमें भी सबसे बड़ा साधन है मांसाहार व अंडे। फिर उसके बाद सोयाबीन, मसूर दाल व उड़द डाल आदि, क्यूँकि उसमें भी अधिक मात्रा में प्रोटीन होता है, जो कि राजसिक वीर्य बनाता है।

तामसिक वीर्य :

तामसिक वीर्य का उद्गम स्थान है बाह्य द्रव्य रसायण।
(Clinically Injected Chemical Testosterone or Steroids)
जिन्हें सीधा रक्तवाहिनी में इंजेक्शन से प्रवाहित किया जाता है।

यह रसायण शरीर की माँसपेशियाँ से इस हद्द तक की ऊर्जा उत्पन्न करवाते है जितनी प्राकृतिक रूप से न ही संभव है और न ही शरीर के लिए स्वास्थ्यप्रद।

इस **रसायण की ऊर्जा से बनने वाला वीर्य तामसिक वीर्य होता है।**
यह वीर्य प्राणहीन होने से उसका स्वभाव **शिथिल** (मृत) **होता है।**
अतः इसका संचय और उपयोग दोनों ही **असंभव होता है।**

इसका अधिक प्रमाण में उपयोग शरीर में वर्तमान में उपस्थित प्राण, आयु और सात्विक व राजसिक वीर्य का नाश करता है। और शरीर की प्राकृतिक वीर्य बनाने वाली ग्रंथियों को सुखाकर वीर्य का प्राकृतिक उत्पादन धीरे धीरे बंद कर के **पुरुष के जननांग को भी संकुचित कर देता है।**

उसका उपयोग बंद करने पर भी शरीर के लिए **प्राकृतिक वीर्य बनाना असंभव सा हो जाता है।** जिसके कारण व्यक्ति को **जीवन पर्यन्त** उन्हीं रसायणों (Steroids) के **इंजेक्शन लेकर अल्पायु को व्यतीत करना पड़ता है।**

ऐसे रसायण (Steroids) का उपयोग अधिकतर मॉडर्न बॉडी बिल्डिंग, लड़ाई और अन्य शारीरिक बल व फुर्ती वाले खेलों में होता है।

इन तीनों के उपरांत एक और वीर्य का प्रकार है जिसको **राजसिक-तामसिक वीर्य** कह सकते हैं, जो कि **Supplements से बनता है।**

राजसिक इस लिए क्यूँकि इसे भोज्य पदार्थ के रूप में लिया जाता है, सीधा रक्त में इंजेक्ट नहीं किया जाता है और तामसिक इस लिए क्यूँकि अप्राकृतिक रूप से रसों (Nutrients) को सांद्र (Concentrated, Saturated) करके बनाया गया है। इसका उपयोग आवश्यकता होने पर फ़ायदेमंद हो सकता है परंतु यदि **स्वस्थ व्यक्ति को इनका उपयोग टालना चाहिए।**

अब आइए जानते हैं की,
इन तीनों प्रकार के वीर्यों को धारण करने वाला धातु स्वरूप...

वीर्य कैसे बनता है?

अभी हमने वीर्य के सूक्ष्म से स्थूल स्वरूप के अवस्था चक्र को समझा,
अभी हम वीर्य के स्थूल धातु स्वरूप के बनने की प्रक्रिया को समझेंगे।
जिसके बारे में आचार्यपाद् सुश्रुत बताते हैं कि -

> **रसाद्रक्तं ततो मांसं मांसान्मेदः प्रजायते ।**
> **मेदस्यास्थिः ततो मज्जा मज्जायाः शुक्रसंभवः ॥**

अर्थात्,
भोजन का पाचन होकर पहले **रस** (Nutrients) बनता है।
पाँच दिवस तक उसका पाचन होकर **रक्त** (Blood) बनता है।
पाँच दिवस बाद रक्त से **मांस** (Muscle)।
उसमें से पाँच दिन में **मेद** (Healthy Fat)।
मेद में से पाँच दिन में **हड्डी** (Bones)।
हड्डी में से पाँच दिन में **मज्जा** (Bone Marrow) और
मज्जा में से पाँच दिन में अन्त में **वीर्य** (Semen Fluid) बनता है।
स्त्रियों में जो यह धातु बनती है उसे **'रज'** कहते हैं।

अतः वीर्य को शरीर की समस्त सप्त धातुओं
रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र
का सार कहते है।

कहते हैं कि 32 **किलो भोजन से** 800 ग्राम रक्त बनता है,
और 800 ग्राम रक्त से **20 ग्राम वीर्य बनता है।**
यानी कि महीने भर का भोजन एक यौन क्रिया में खर्च हो जाता है।
तो नाली में बहाने वालों की तो क्या ही बात करनी?

ये तो ऐसी बात हुई की किसी माली ने बड़े से बगीचे में महीनों की मेहनत से गुलाब उगाए, सभी को कूट कूट कर रस निकाला, फिर उस रस को और उबाल उबाल कर उसका अर्क बनाया, फिर उसको प्रक्रिया कर के एक छोटी सी बोतल भर मूल्यवान इत्र बनाया, फिर जाकर नाली में फेंक दिया। **मूर्ख।**

इसीलिए शास्त्र कहते हैं कि,
मरणं बिन्दु पातेन जीवनं बिन्दु धारणात्। - नारायण स्मृति
वीर्य का धारण ही जीवन है और वीर्य का पात ही मरण है।

इसीलिए यह आवश्यक है कि हम जाने कि,
हमें वीर्य क्यों दिया है भगवान ने?

हमारी नस नस में युवावस्था में वीर्य इसलिए दौड़ता है,
क्योंकि यही समय है **उसका उपयोग करके** शरीर को कसने का,
लड़ाई करना सीखने का, इंद्रिय संयम करके विद्या, शक्ति और
सक्षमता के अर्जन के लिए संघर्ष करने का।
फिर इन सभी से स्वास्थ्य कमा सको, सम्मान कमा सको, धन कमा
सको और **अपना, अपनों का तथा समाज का कल्याण कर सको।**

न कि इसलिए की प्रतिदिन उसी वीर्य को निचोड़ कर बाथरूम में फ्लश कर
सको। इसलिए सक्रिय रहो, वीर्य उन लोगों का निकल जाता है जो सक्रिय
नहीं रहते। इसलिए हमें वीर्य को पचाना आना चाहिए।

परंतु वीर्य का इन कार्यों से क्या लेना देना?
भला वीर्य इन सब कार्यों में कैसे सहायता करता है?
वीर्य करता क्या है हमारे शरीर में?

अरे! ये बोलिए कि क्या नहीं करता?
**एक पुरुष को क्षमता बढ़ाने के लिए जो मानसिक और शारीरिक
आवश्यकताएँ होती हैं वह सभी केवल वीर्य ही देता है।**

1. **आत्मविश्वास** (Confidence) बढ़ाता है,
2. **ध्यान** (Focus) बढ़ाता है,
3. **दैनिक ऊर्जा** (Daily High Energy) बढ़ाता है,
4. इन सभी से आपकी **मानसिक क्षमता** (Productivity) बढ़ती है।

आपको लगता है कि जीवन में कोई उत्साह न होना, कोई हेतु न होना, कोई
मोटिवेशन न होना और **जीवन में आगे बढ़ने की तीव्र इच्छा न होना,**
यह सब **सामान्य बात** (Normal) **है?**

परंतु **ऐसा जरा भी नहीं है।**
यह सब बस **आपके जीवनभर के वीर्यनाश का असर है।**

और इसके उपरान्त आप जीवन के हर मोड़ पर सही निर्णय तभी ले पाते हो जब आप अपने मस्तिष्क से सोचना शुरू करते हो, ना कि अपने जननांग से।

अधिकतर लोग दुनिया में इसी लिए ठगे (Manipulate) जाते है क्योंकि वे अपने जननांग से सोचते है। अर्थात् हमेशा कामवासना आदि के प्रभाव में रहते है। उसी के कारण उनके बुद्धि सतत आच्छादित रहती है और वे बुद्धिपूर्ण निर्णय नहीं ले सकते।

शरीर की बात करें तो **वीर्य से** आपकी..
पाचन शक्ति (Metabolism) **बढ़ती है,**
माँसपेशियाँ (Muscle Mass) **बलिष्ठ होती** हैं,
मेदस्विता (Fat) **घटती है** और
हड्डियों की सघनता (Bone Density) **बढ़ती है।**

अतः यह जानिए की,
आपका वीर्य आपके जीवन के हर क्षेत्र में विजय पाने की मूलभूत कुंजी है।
और इसका व्यय भोगी, योगी, ज्ञानी, आर्त, अर्थार्थी सभी के लिए सिर्फ़ दुःख ही लाता है।

तो अब आप इतना समझ ही गए होंगे कि, जिस वीर्य को आज की पीढ़ी अंडकोषों में संग्रह होने वाला कोई सामान्य प्रवाही समझ रही है वो **वीर्य अंडकोषों स्थित कोई प्रवाही मात्र नहीं है;** परंतु पूरे **शरीर के प्रत्येक कोष में विद्यमान व्यक्ति के गुण, प्राण और ऊर्जा है।**

और शरीर के उन प्रत्येक कोषों में से उस गुण, प्राण और ऊर्जा रूप में स्थित वीर्य को निकालने का एकमात्र तरीक़ा है।

वो है...

मैथुन

Sex, संभोग, यौनक्रिया

जी हाँ,

प्राकृतिक रूप से तो सिर्फ़ मैथुन (Sex) ही वीर्य को शरीर से निकालने के लिए सक्षम होता है। हालाँकि यह दुर्भाग्यपूर्ण बात है कि चेतना की दुर्गति से हमने शरीर से वीर्य को निचोड़ लेने के लिए हस्तमैथुन व पोर्न जैसे नवीन तरीके बना दिये है।

परंतु इस विषय को समझने की शुरुआत
हम प्राकृतिक क्रिया से ही करेंगे।

जो कि है,

मैथुन (Sex)

परंतु आख़िर,
क्या है मैथुन? या संभोग? या यौन क्रिया? या Sex?

सरल शब्दों में मैथुन प्रजनन हेतु की गई **वो प्रक्रिया** है **जिसमें एक पुरुष एक स्त्री** के संपूर्ण शारीरिक संपर्क में आकर उस**की योनि में अपने जननांग से वीर्य बीज का दान करता है**, जिससे संतान की प्राप्ति हो सके।

यह हो गई हेतु के लक्ष्य की गई मैथुन की व्याख्या।

परंतु यदि वीर्य को लक्ष्य में रखकर मैथुन की व्याख्या करनी हो तो 'मैथुन' शब्द अपने आप में पूरी प्रक्रिया की व्याख्या कर देता है।

मैथुन शब्द आता है 'मंथन' (Churning) **शब्द से।**
जिसका अर्थ है मथना,
जैसे कि समुद्र के मंथन से देवों को अमृत मिला था,
और दूध के मंथन से हमें मक्खन मिलता है,
वैसे ही **शरीर के मंथन से वीर्य मिलता है।**

दूध में मक्खन दिखता नहीं है,
पर उसकी बूँद बूँद में विद्यमान होता है।
वैसे ही **शरीर में वीर्य दिखता नहीं है,**
परंतु उसके कोष कोष में विद्यमान होता है।

जब दूध में से मलाई निकाल ली जाए तो दूध पतला और रसहीन हो जाता है, मक्खन निकाल लिया जाए तब तो दूध ही नहीं रहकर छाछ बन जाती है।

वैसे ही **जब जब पुरुष के शरीर में से वीर्य निकलता है तब तब उसके शरीर से पौरुष निकल** रहा होता **है।** जिसका विश्व में सिर्फ़ एक ही सार्थक उपयोग है, जो कि है संतान प्राप्ति।

कोई भी अलग उद्देश्य से किया गया शरीर का मंथन
शरीर के अमूल्य प्राण, ऊर्जा, बीज, और अमृत नाश मात्र है।

यह कुछ वो बात हो गई कि,
देवों और दानवों ने सहस्रों वर्षों तक दिन रात
समुद्र मंथन किया और जब अमृत आया तो उसे नाली
में फेंक कर फिर पुनः समुद्र मंथन करने लगे।

मूर्खता है ना? वही तो समझा रहे हैं हम।

हम यही सोचकर मैथुन करते है कि इसमें परम आनंद मिल जाएगा।
परंतु यदि सही में **मैथुन में इतना आनंद होता तो वैश्याएँ दुनिया के सबसे आनंदित लोगों में से एक होतीं।**
परंतु सत्य एकदम विपरीत ही देखने को मिलता है।

इसीलिए हम हर बार यह सोचकर मैथुन या हस्तमैथुन करते हैं कि,
"इस बार तो उत्तम आनंद मिलेगा, भले पिछली बार नहीं मिला था,
और न ही उसके पिछली बार मिला था, और न ही उसके पिछली बार,
परंतु इस बार ऐसा प्रतीत हो रहा है कि उत्तम आनंद मिलेगा ही।'

फिर कृत्य करने के तुरंत पश्चात ही पता चलता है कि,
"ये तो एकबार फिरसे उसी खाई में आकर
गिर गए जिसमें हज़ारों बार गिर चुके हैं।'

यही कारण है कि **जब अनावश्यक वीर्यपात होता है,
तब भारी मात्रा में ग्लानि (Guilt) का अनुभव होता है।**

परंतु वीर्यपात से ग्लानि (Guilt) क्यों होती है?

सत्य यह है कि,
वीर्यपात से ग्लानि नहीं होती है।
वीर्य नाश से होती है।

जब आप **गर्भाधान के हेतु** से मैथुन करते हो तब जब **वीर्य** योनि में **स्खलित होता है तब** स्त्री और पुरुष दोनों को अत्यंत ही **आनंद की अनुभूति होती है।**

क्यों?
क्यूँकि यहाँ वीर्य का उपयोग हुआ है, व्यय नहीं।

परंतु जब हम **वीर्य का** सार्थक उपयोग न करके **व्यय करते हैं,**
तब हमें **भारी मात्रा में ग्लानि** होती है।
और यह ग्लानि **परमात्मा करवाते हैं।**

क्यूँकि यहाँ आप न ही मात्र जीवन में पुरुषार्थ करने के लिए परमात्मा का उधार दिया वीर्य आप व्यय कर रहे हो,
परंतु अपने प्राण क्षीण करके अपने आपको मृत्यु के समीप धकेल कर अपनी आत्मा के प्रति घोर अपराध कर रहे हो।

परंतु,
यदि ऐसा करने से ग्लानि ही मिलनी थी तो,
हमें कामवासना होती ही क्यों है?

क्या कामवासना होना अप्राकृतिक है?

हाँ और नहीं।
हाँ इसलिए क्यूँकि **हमारे मूल** सत् चित आनंद **आत्मा स्वरूप के लिए कामवासना** सहज नहीं है, **अप्राकृतिक है।** हमारे उस मुक्त रूप में हमें इन वासनाओं का शिकार नहीं होना पड़ता।

और नहीं इसलिए क्यूँकि **हम अभी मुक्त नहीं परंतु बद्ध जीव हैं।**
हम भौतिक प्रकृति के गुणों से इस शरीर में बंधे हुए हैं।

इसीलिए हमें इन शारीरिक वासनाओं को सहन करना पड़ रहा है।
और इसी कारण इस **कामवासना के त्याग मात्र से साधक मुक्ति के अत्यंत समीप आ जाता है।**

परंतु यदि इससे आकर्षित होना ही नहीं था तो,

मैथुन भगवान ने क्यों बनाया?

हमारी इच्छा की पूर्ति के लिए।
जी हाँ, हमारी इच्छा हुई थी शारीरिक भोग करने की। जो कि हम आध्यात्मिक जगत में नहीं कर सकते। इसीलिए भगवान ने हमारी सबसे तगड़ी इच्छा को ही इस भौतिक सृष्टि के सर्जन और पालन का केंद्र बना दिया, यौन क्रिया।

और उसी यौन क्रिया के संयम को इस दुःखालय से बाहर निकलने का द्वार भी बना दिया। जिसे कहते है, ब्रह्मचर्य।

इसीलिए आचार्यगण कहते हैं कि,

> हमारा भौतिक संसार में होने का सबसे बड़ा कारण ही है कामेच्छा।
> यदि वह नहीं होती तो हम यहाँ नहीं होते और जब तक वह है तब तक इस भौतिक जगत से हम बाहर नहीं निकल सकते।

यही बात उस प्रश्न का भी जवाब दे देती है कि...

मैथुन की इच्छा इतनी प्रबल क्यों है?

क्योंकि भौतिक जगत में उससे बड़ा कोई आनंद नहीं है।
सभी इंद्रिय सुखों में सर्वोच्च सुख है मैथुन सुख।

यहाँ तक कि समस्त सुखों में बस **यह एकमात्र सुख है जिसे स्वर्गीय स्तर का सुख कहा गया है।** क्योंकि यह एक ही सुख ऐसा है जिसमें समस्त पाँच प्रकार के इंद्रिय विषय सुखों की प्राप्ति होता जाती है। जो कि है...

1. **शब्द** : Sound
2. **स्पर्श** : Touch
3. **रूप** : Beauty
4. **रस** : Taste
5. **गंध** : Smell

दुनिया में कोई अन्य ऐसा कृत्य नहीं है जिसमें पाँचों इंद्रियों के विषय सुखों की प्राप्ति एक साथ हो सके। परंतु सर्वोच्च इंद्रिय सुख होने के पश्चात भी अंत में तो यह जड़ इंद्रियों का सुख ही है।

और भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं कि जड़ इंद्रियों से उच्च मन, उससे उच्च बुद्धि, उससे उच्च अहंकार और उससे भी उच्च आत्मा होती है। अतः **जब मनुष्य** मन, बुद्धि, अहंकार और उनसे भी उत्तम **आत्मा के स्तर का सुख प्राप्त कर लेता है तो उसे जड़ेन्द्रियों के सुखों में रुचि नहीं रहती है।**

वैसे ही जैसे किसी ने जीवन भर मात्र ठंडी सूखी रोटी ही खाई हैं।
वो भी प्रतिदिन बस एक ही बार। तो वो प्रतिदिन उस घड़ी की
प्रतीक्षा करता है कि कब उसे वह सूखी रोटी मिले।

परंतु यदि आप उसको एक बार घी से लत पत गरम गरम रोटी खिला
देते हो तो फिर उसको ठंडी सूखी रोटी में कोई रुचि नहीं रहती है।
क्योंकि अब उसने उच्च स्तर का सुख चख लिया है।

ऐसे ही **जब व्यक्ति को आत्मा का सुख मिल जाता है तो** उसे **जनेन्द्रियों का सुख** ठंडी सूखी रोटी के समान लगने लगता है। अतः उस**का त्याग** उसके लिए अत्यंत ही **सरल हो जाता है।** जिसके बारे में हम आगे बात करेंगे।

परंतु अभी बात करते हैं कि...

ब्रह्मचर्य कब खंडित होता है?

ब्रह्मचर्य तब से खंडित होना शुरू हो जाता है **जब हम स्त्री भोग का प्रथम विचार करते हैं।** मैथुन के विचार से लेकर मैथुन की क्रिया तक के आठ चरणों को शास्त्रों में आठ प्रकार के मैथुन बताए गए हैं।
जिन्हें कहते है,

अष्ट मैथुन

> **श्रवणं (स्मरणं) कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणं**
> **संकल्पोध्यवसायश्च क्रियानिवृत्तिरेव च**

1. **श्रवणं व स्मरणं** : मित्र, संबंधी या इंटरनेट आदि से स्त्रियों के बारे में सुनना, फिर उसके बारे में चिंतन करना।
2. **कीर्तन** : उन स्त्रियों के रूप, गुण और अंग प्रत्यंग के बारे में चर्चा करना, उसके गीत गाना, उसके बखान करना या औरों को बताना।
3. **केलि:** स्त्रियों के साथ हंसी, मजाक, मस्ती (Flirting) व खेल खेलना।
4. **प्रेक्षणं** : स्त्री को एकांत में चोरी से, सार्वजनिक स्थल में ऊँट की तरह गर्दन उठा कर ताकना व फ़ोन आदि में भोग दृष्टि से देखना।
5. **गुह्यभाषणं** : स्त्री के साथ बार - बार आना - जाना, उनके साथ घूमना, एकांत में बातचीत करना, फ़ोन वीडियो कॉल आदि पर बातें करना।
6. **संकल्प** : जान बूझकर स्त्रियों के गंदे फोटो देखकर, सिनेमा के कामचेष्टापूर्ण (Erotic) दृश्य देखकर उसकी कल्पनाएँ करना।
7. **व्यवसाय** : किसी अ-प्राप्य स्त्री को प्राप्त करने के लिए प्रयत्न करना।
8. **क्रियानिवृत्ति** : स्त्री के साथ प्रत्यक्ष सम्भोग या हस्त मैथुन आदि करना।

मैथुन के यह सभी आठ चरण ब्रह्मचर्य नाश के चरण हैं।
इनमें प्रवृत्त होने वाले को अपने आपको ब्रह्मचारी नहीं कहना चाहिए। और जो ब्रह्मचारी बनना चाहता है। उसे इन अष्ट मैथुन में किसी भी प्रकार प्रवृत्त नहीं होना चाहिए।

> **एतन्मैथुनमष्टगं प्रवदन्ति मनीषिण;**
> **विपरीतं ब्रहमचर्य एतत एवाष्टलक्षणम** - दक्षस्मृति ७/३१-३३

अर्थात् **इन्हीं आठ लक्षणों के विपरीत लक्षण को जीवन में उतारने वाले को अखंड ब्रह्मचारी कहते हैं।**

अतः आदर्श ब्रह्मचारी में इन **आठ लक्षणों में से एक भी लक्षण** नहीं पाया जाना चाहिए क्योंकि इनमें से एक भी लक्षण हमें और **हमारे ब्रह्मचर्य व्रत को नष्ट भ्रष्ट करने के लिए पूर्ण रूप से समर्थ है।**

परंतु आख़िर क्यों?
क्योंकि आप ही विचार कीजिए कि,
शरीर में आख़िर...

वीर्य कब बनता है?

लोगों में यह सामान्य मिथ्या धारणा है की,
वीर्य तो तभी बनता और निकलता है जब प्रत्यक्ष मैथुन करते हैं।
परंतु शरीर में वीर्य बनने की शुरुआत ऊपर बताए
अष्ट मैथुन के प्रथम चरण से ही हो जाती है।

जैसे ही कामवासना का मन में मनोमंथन शुरू होता है,
हमारी इंद्रियाँ शरीर का मंथन करके उसके प्रत्येक
कोषों से वीर्य मथना शुरू कर देता है।

और यदि उस मनोमंथन के पश्चात कृत्य नहीं करते हैं
तो वही मथा हुआ वीर्य स्वप्न दोष के माध्यम
से शरीर से निकल जाता है।

तो,

क्या समझें?

यही कि,

सिर्फ़ हस्तमैथुन न करना (Nofap) ब्रह्मचर्य नहीं है,

सिर्फ़ **मैथुन** (Sex) **न करना** भी ब्रह्मचर्य नहीं है,

सिर्फ़ **वीर्य को न गिरने देना** (Semen Retention) भी ब्रह्मचर्य नहीं है,

और सिर्फ़ अपने **वीर्य को बाह्य प्रभाव से दबाकर** नशा, जुआ, सॉफ़्ट पोर्न जैसी अन्य विकार युक्त आदतों में बने **रहना** भी **ब्रह्मचर्य नहीं है।**

तो फिर,

क्या है ब्रह्मचर्य?

महाभारत में व्यासदेव बताते है कि,

'इंद्रिय सुखों का स्वैच्छिक त्याग करके,

अपनी इंद्रियों पर संपूर्ण नियंत्रण पाकर,

अपने प्राणों की वृद्धि करके पुनः **अपने आध्यात्मिक रूप की प्राप्ति करने की प्रक्रिया को कहते है,**

ब्रह्मचर्य

परंतु अभी प्रश्न यह आता है कि...

क्यों
करें ब्रह्मचर्य?

इतनी सारी मेहनत सिर्फ़ एक आदत को हटाने के लिए?

जी नहीं, ब्रह्मचर्य..
सिर्फ़ इसलिए नहीं करना है क्योंकि आपको हस्तमैथुन की आदत हटानी है,
सिर्फ़ इसलिए नहीं करना है क्योंकि आपको पोर्न की आदत हटानी है,
सिर्फ़ इसलिए नहीं करना है क्योंकि आपको नशे की आदत हटानी है।

ब्रह्मचर्य इसलिए करना है क्योंकि
आप अपना जीवन उस तरह जी पाओ,

1. जैसे आप जीना चाहते हो,
2. **जैसे आपको जीना चाहिए,**
3. जैसे आप जी सकते हो,
4. परंतु इन बुरी आदतों के वश होकर जी नहीं पा रहे हो।

आपको ब्रह्मचर्य का पालन इसलिए करना है,
जिससे **आप** अपनी सारी क्षमताओं का संपूर्ण उपयोग करके अपना, अपनों का और समाज का जीवन सार्थक कर पाओ और **अपने इस अमूल्य मनुष्य जीवन का संपूर्ण लाभ उठा पाओ।**

ब्रह्मचर्य की साधना जीवन का सबसे महत्त्वपूर्ण चरण है।
क्योंकि **ब्रह्मचर्य की साधना ही एक पुरुष का संपूर्ण चरित्र बनाती है।**
ब्रह्मचर्य की उच्चतम स्तर की सफलता से वो आत्मा और परमात्मा का योग करके जीवन के सर्वोच्च ध्येय की प्राप्ति कर लेता है।

परंतु चलो मान लो कि यदि उच्चतम स्तर तक नहीं भी कर पाया तो भी जिस स्तर तक पहुँचेगा उस स्तर का उच्च चरित्र वो जीवन भर के लिए बना ही देगा।

इसीलिए **वैदिक संस्कृति में शिक्षण का प्रथम चरण ब्रह्मचर्य होता था।**
जिसके कारण एकदम चरित्रवान युवा गुरुकुल से निकलते थे और समाज में उच्च स्तर का अनुशासन और नीतिपरायणता बनी रहती थी।

जब कि **आज की शिक्षण प्रणाली का ध्येय** विद्यार्थी के जीवन और समाज में अनुशासन और नीतिपरायणता लाना न होकर **मात्र अर्थ की प्राप्ति बन गया है।** हालाँकि **और वो भी सही से किसी को नहीं दिला पा रही है।**

ख़ैर, अभी ये तो समझ लिए की ब्रह्मचर्य का पालन क्यों करना है...

अब आइए जानते हैं ब्रह्मचर्य पालन न करने के दुष्प्रभाव, अर्थात्...

वीर्य नाश के 6 असर :

1. शारीरिक असर

आयु का नाश, स्वास्थ्य का नाश, बल का नाश।

> **दीर्घायुः त्रयः उपस्तम्भाः।**
> **आहारः स्वप्नो ब्रह्मचर्यं च सति।** - चरक संहिता

अर्थात् **दीर्घायु के तीन उपस्तम्भ हैं - आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य।**

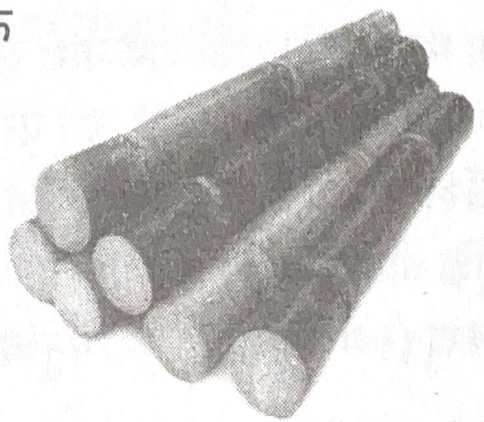
समस्त आयुर्वेद शास्त्र इस बात को लेकर अटल है कि,
मनुष्य की आयु शरीर में संचित प्राण शक्ति से बढ़ती है।
उसकी प्राण शक्ति वीर्य की वृद्धि से बढ़ती है।
और वीर्य **की वृद्धि सात्त्विक आहार निन्द्रा से होती है।**

राजसिक - तामसिक आहार निन्द्रा पाने वाले व्यक्ति का वीर्यपात जाने अनजाने में होता ही रहता है, फिर वो कितना भी रोकने का प्रयास कर ले।

राजसिक वृत्तियाँ : अधिक मात्रा में आहार लेना, अत्यधिक गर्म, तीखा, नमकीन, उत्तेजक, तला हुआ आहार लेना और देर रात तक जगना आदि हैं।

तामसिक वृत्तियाँ : बासी, ठंडा भोजन, प्याज़, लहसुन, मांस, धूम्रपान, मदिरा आदि का सेवन करना और ज़रूरत से ज़्यादा सोते रहना आदि हैं।

जब तक आप इन राजसिक व तामसिक वृत्तियों में प्रवृत्त रहेंगे तब तक वीर्य का नाश होगा ही। और यदि आप अभी भी नहीं समझे कि
हस्तमैथुन आदि कुचेष्टाओं से शरीर से वीर्य निकल
जाने पर शरीर की क्या हालत होती है?
तो आइए एक और उदाहरण से समझते है।

आपने गन्ने के डंडे को देखा है?
वह कितना मज़बूत और ताक़तवर होता है?
इतना की उसके प्रहार से किसी की हड्डियाँ भी तोड़ी जा सकती हैं।

अब उसी गन्ने के डंडे का मंथन कर दो।
अर्थात् उसको निचोड़ कर उसमे से सारा रस निकाल दो।

अब जो गन्ने के कुलचे बचे,
उससे किसी पर प्रहार करने का प्रयास करो।

हड्डियाँ क्या?
एक मटका भी नहीं टूटेगा उससे।
यही हाल होता है हमारे शरीर का; जब हम हस्तमैथुन आदि से उसका मंथन करके उसके समस्त कोषों में से वीर्य को निचोड़कर निकाल देते हैं।

जिस प्रकार गन्ने में रस है उसी प्रकार शरीर में वीर्य होता है।
वो निकल जाने पर पुरुष एक चलता फिरता मृतदेह बनकर रह जाता है।

हमारे शरीर में ऐसा कोई स्थान नहीं है जहाँ वीर्य विद्यमान नहीं है।
जब वीर्य निकलता है तो हर जगह से ऊर्जा और शक्ति निकल जाती है।

ऐसा मत समझिए की वीर्य नाश से सिर्फ़ आँख की रोशनी जाएगी,
या शरीर के किसी एक दो अंग पर असर पड़ेगा।
वीर्यनाश से पूरे शरीर के प्रत्येक अंग पर असर पड़ता है।
क्यूँकि वीर्य शरीर के एक एक कोष में होता है। तभी इस का एक एक शुक्राणु (स्पर्म) पूरा का पूरा मनुष्य बनाता है, न कि मात्र कुछ अंग।

इसीलिए चाहे कितना बड़ा मर्द क्यों न हो, वीर्य स्खलित होने के पश्चात वो निर्बल हो ही जाता है। उसके पश्चात योग छोड़ो वो भोग भी नहीं कर सकता।

क्योंकि **भोग के लिए भी** शरीर में शक्ति और अंगों में **बल चाहिए होता है।** और **जब कोई हस्तमैथुन की आदत लगा देता है तो** उसके जननांग की संवेदनशीलता पर भारी असर पड़ता है।

फिर जब **विवाह के पश्चात** सच में पुत्र प्राप्ति के लिए सहवास करना होता है तो **स्त्री का जननांग भी उसे उत्तेजित नहीं कर पाता है।** क्योंकि लंबे समय तक हाथ से मसले जाने से या तो वह असंवेदनशील (Desensitised) हो जाता है या तो अतिसंवेदनशील (Hyper Sensitive) हो जाता है।

जिसके परिणाम स्वरूप फिर वो स्तंभन दोष (Erectile Dysfunction) से पीड़ित होने लगता है। जिससे फिर चाहने पर भी वो भोग नहीं कर सकता।

और यदि आपको **मॉडर्न विज्ञान से** इनके **प्रमाण** चाहिए तो वो भी दे देते है।

1. हस्तमैथुन करने से टेस्टोस्टेरोन का स्तर 48-59% तक कम हो जाता है - PUBMED, 2003 & 2018
2. वीर्य स्खलन से शरीर में टेस्टोस्टेरोन के उत्पादन के लिए आवश्यक जिंक, मैग्नीशियम, कैल्शियम और विटामिन सी और अन्य विटामिनों की कमी हो जाती है। - PUBMED 2018, WILEY 2013
3. हस्तमैथुन से शरीर में प्रोलैक्टिन और एस्ट्रोजन का स्तर बढ़ जाता है। - PUBMED, 2019
4. प्रोलैक्टिन एक हार्मोन है। जो आपको हमेशा थका हुआ और आलसी महसूस कराता है, आपकी प्रजनन शक्ति को घटाता है और आलस्य बढ़ाकर पेट के आसपास की चर्बी बढ़ाता है - PUBMED, 2020, Dr. Andrew Huberman 2021
5. उच्च प्रोलैक्टिन स्तर स्तंभन दोष (Erectile Dysfunction) और बांझपन (Infertility) बढ़ाता है - PATIENT, 2017
6. हस्तमैथुन एस्ट्रोजन का स्तर बढ़ाकर टेस्टोस्टेरोन को कम करता है, शरीर में मोटापा बढ़ाता है, और आपको अधिक स्त्रैण (Feminine), असंयमी और भावनात्मक बनाता है - PUBMED 2020, HEALTHLINE 2019
7. हस्तमैथुन हड्डियों और मांसपेशियों (Muscles) का घनत्व (Density) कम करता है - PUBMED, 2021

2. मानसिक असर

इस बात को अच्छे से समझ लीजिए कि,
आपके जीवन में उत्साह, आत्मविश्वास, एकाग्रता,
मोटिवेशन और जीवन में आगे बढ़ने की तीव्र इच्छा
आदि न होना यह सब सामान्य बात नहीं है।
यह सब आपके दशकों के वीर्यनाश का परिणाम है।

उत्साह (Excitement, Energy) का विनाश :
पोर्न और हस्तमैथुन की आदत आपकी विचारसरणी ऐसी बना देती है
कि फिर आपका स्वभाव जीवन के हर क्षेत्र में बिना मेहनत किए
सब कुछ पाने का हो जाता है।

आप जीवन के हर क्षेत्र में सिर्फ़ दिन में सपने देखने वाले,
कल्पनाएँ करने वाले और हवाबाज़ी करने वाले इंसान बन जाते हो।
और आपमें कोई काम करने का प्राकृतिक उत्साह नहीं रहता है।
यह भी आपके दशकों के वीर्यनाश का ही परिणाम है।

आत्मविश्वास (Confidence) और साहस का विनाश :
एक समय था जब पुरुष अपने हाथों से शेर और हाथी तक से लड़ लेते थे।
और 16 वर्ष की आयु में युद्ध में हज़ारों लोगों को परास्त करते थे।

और आज समय है जब 30-35 वर्ष के अधेड़ युवा को किसी
लड़की का रिप्लाई न आने पर पैनिक अटैक आने लगते हैं।
यह भी आपके दशकों के वीर्यनाश का ही परिणाम है।

स्मरणशक्ति (Memory) का विनाश :
सदियों से भारत में समस्त वैदिक ज्ञान को सिर्फ़ मनुष्यों के मस्तिष्कों
में संग्रह किया जाता था। हज़ारों लाखों श्लोकों को विद्यार्थी ऐसे
कंठस्थ करके आगे की पीढ़ी को भी कंठस्त करवाया करते थे।

आज आप गीता के कुछ श्लोक भी ढंग से याद नहीं रख सकते।
यह भी आपके दशकों के वीर्यनाश का ही परिणाम है।

बुद्धि (Intelligence) का विनाश :
2014 में अमेरिका की JAMA Psychiatry में एक रिसर्च दी थी।
जिसमें यह सिद्ध किया गया था की पोर्न व हस्तमैथुन करने वालों का मस्तिष्क (Brain) समय के साथ छोटा होने (Shrinks your brain) लगता है।
जिससे व्यक्ति में कुछ ही वर्षों में छोटी छोटी बातों में अनिश्चितता, निर्णय शक्ति में निर्बलता और सामाजिक मूर्खता का प्रमाण बढ़ने लगता है।

उन मनोवैज्ञानिकों के अनुसार यह असर कोकेन और गाँजा आदि नशीले ड्रग्स के जितना नुकसानदायक सिद्ध हुआ है।
यह भी आपके दशकों के वीर्यनाश का ही परिणाम है।

एकाग्रता (Focus) का विनाश :
आज के समय में हम युवाओं के पास इंटरनेट और टेक्नोलॉजी के कारण उस स्तर की सुविधाएँ और ज्ञान के स्रोत हैं जो संपूर्ण इतिहास में कभी किसी के पास नहीं थे।

अपने हाथ की उँगलियों के नीचे समस्त जगत का ज्ञान एक गूगल सर्च पर मिल जाता है। जितना ज्ञान कुछ वर्षों पहले लोग दशकों के परिश्रम और गहन अध्ययन के पश्चात भी प्राप्त नहीं कर पाते थे उतना ज्ञान आज आप कुछ ही मिनटों में एक गूगल सर्च करके पा सकते हो, वह भी निःशुल्क रूप से।

परंतु फिर भी 98% लोग इसका कोई फ़ायदा नहीं उठा पाते क्योंकि उस ज्ञान को प्राप्त करने के लिए जो एकाग्रता चाहिए होती है वही आप में नहीं रही है।

जिससे हाथ में सोने का कटोरा लेकर भी आप उसमें भीख ही माँग रहे हैं।
यह भी आपके दशकों के वीर्यनाश का ही परिणाम है।

प्रेरणा (Motivation) का विनाश :
अपना स्वयं का Gym है फिर भी व्यायाम करने का मन नहीं होता।
पुस्तकों से भरे AC वाले कक्ष है फिर भी पढ़ाई करने का मन नहीं होता।
पिताजी का बना बनाया व्यवसाय है फिर भी काम करने का मन नहीं होता।
उच्च स्तर के कंप्यूटर, टेबलेट, फ़ास्ट wifi और इंटरनेट की दुनिया में कमाई के अनगिनत अवसर भी है, परंतु मेहनत करने का मन नहीं होता।

इतिहास के सबसे सुविधामय समय में होने के पश्चात भी आप में मोटिवेशन नहीं है। जीवन में पौरुष दिखाने और सफलता प्राप्त करने के लिए कोई अंदरूनी इच्छा नहीं है। यह भी आपके दशकों के वीर्यनाश का ही परिणाम है।

संकल्प शक्ति का विनाश :
'कल से सुबह प्रतिदिन उठकर नहा धोकर 10 मिनट व्यायाम करूँगा'
'कल से रोज़ कम से कम 4 माला का हरिनाम जप करूँगा'
'कल से फिरसे कभी भी प्याज़ लहसुन का खाना नहीं खाऊँगा'

प्रतिदिन ऐसे अलग अलग संकल्प लेते हो परंतु फिर कल आने पर फिर से वैसे के वैसे ही बन के रह जाते हो जैसे पहले थे। कभी अपने छोटे से छोटे संकल्प पर भी दृढ़ रूप से डटे नहीं रह सकते।
यह भी आपके दशकों के वीर्यनाश का ही परिणाम है।

डिप्रेशन को निमंत्रण :
पूरे विश्व में बढ़ते हुए युवाओं के डिप्रेशन और आत्महत्या के किससें भी इसी बात की संपूर्ण पुष्टि करते है जिसको देखकर आज विज्ञान समझ रहा है कि,

1. शरीर में टेस्टोस्टेरोन की कमी होने से डिप्रेशन और आत्मघाती विचार (Suicidal Thoughts) बढ़ते है। - NCBI 1989 Research
2. शरीर में टेस्टोस्टेरोन की बढ़ोतरी व्यक्ति में आत्मसम्मान, आत्मविश्वास और मानसिक स्वास्थ्य बढ़ाती है। - NCBI 2020 Research
3. हस्तमैथुन से शरीर में जिंक और मैग्नीशियम की कमी हो जाती है और इनकी कमी व्यक्ति में डिप्रेशन और एंजाइटी बढ़ाती है। - NCBI 2013
4. उच्च टेस्टोस्टेरोन स्तर आपके आत्मविश्वास और ध्यान शक्ति बढ़ाता है, और कार्यदक्षता (Productivity) बढ़ाता है। -PUBMED 1990
5. सिर्फ़ सात दिनों के वीर्य रक्षण से शरीर में टेस्टोस्टेरोन 147% तक बढ़ता है जोकि आत्मविश्वास (Confidence) की अत्यंत ही अधिक वृद्धि करता है। इसीलिए टेस्टोस्टेरोन को पुरुषों का Success Hormone कहा जाता है। - PUBMED 2020, PUBMED 2003
6. टेस्टोस्टेरोन की वृद्धि व्यक्ति में उत्साह (Energy) और मोटिवेशन की वृद्धि करता है। और तनाव (Depression) घटाकर मानसिक स्वास्थ्य में त्वरित सुधार लाता है। - PUBMED, 2001

3. व्यावहारिक - सामाजिक असर

कभी एक सांड को देखा है?

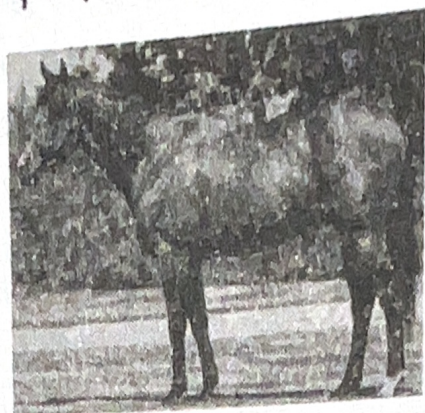
बड़ा सा, अत्यंत ही शक्तिशाली और यदि कोई परेशान करे तो तुरंत ही आक्रमण करके उसको ज़मीन पर रगड़ दे। उन्हीं का उपयोग होता है जाली कट्टू और बुलफ़ाइट जैसी साहसी लड़ाइयों में। और उन्हीं का उपयोग होता है गायों से स्वस्थ बछड़ों का जन्म करवाने के लिए।

सांड कभी अपना दमन सहन नहीं करता।
उससे यदि काम करवाना है तो भी उसके स्वभाव के अनुसार करवाना होगा।
उसके स्वभाव और भावना के विरुद्ध आप उससे काम भी नहीं करवा सकते।

अभी एक बैल को देखा है?

सांड से छोटा, सांड से पतला, सांड से काफ़ी कम ताकतवर और सांड से काफ़ी अधिक पालतू। उनका उपयोग होता है अधिकतर खेत जोतने के लिए और भारवहन के लिए।

उनका उपयोग कभी गायों को गर्भवती करने के लिए नहीं किया जाता। यदि ख़रीदने भी जाओ तो बैल के सामने सांड का मूल्य काफ़ी अधिक होता है।

वैसे ही,
अश्वों (घोड़ों) में भी दो प्रकार के अश्व होते है।
एक होता है **बीजाश्व (Stallion)** और दूसरा **बधिया (Gelding) अश्व।**

बिजाश्व बढ़िया अश्व से क़द में बड़े, ताकतवर और आक्रामक अश्व होते हैं।
उन्हें नियंत्रित करना अत्यंत ही कठिन होता है। अतः मात्र
बड़े बड़े घुड़सवार और योद्धा ही इन्हें पालते हैं।

तदुपरांत मादा अश्वों को गर्भवती के लिए भी
बिजाश्व का ही उपयोग होता है।

परंतु क्यों?

सांड और बैल,
बीजाश्व और बधिया अश्व,
दोनों ही यदि एक ही योनि के हैं।
एक ही (पुरुष) लिंग के हैं।
तो **दोनों में इतना भेद क्यों?**

क्यों एक नौकर की तरह और एक राजा की तरह रहता है?
दोनों में आख़िर भेद क्या है?

भेद है!
दोनों भले ही एक ही योनि के हों,
दोनों भले ही एक ही माता पिता से जन्म लिए हों,
और दोनों भले ही एक (पुरुष) लिंग के हों।
परंतु एक की रगों में वो चीज़ दौड़ रही है, जो दूसरे की रगों में नहीं दौड़ रही।

वो है,
वीर्य।

जी हाँ !
बछड़ा जन्म लेता है उसके पश्चात यदि उसे प्राकृतिक रूप से बढ़ने दिया जाता है तो वो बड़ा होकर विशाल, ताकतवर सांड बनता है।

परंतु यदि उसके अंडकोषों (Testicles) को काटकर उसका **बंध्याकरण** (Castration) कर दिया जाता है, तो उसके शरीर में वीर्य बनना बंद हो जाता है और वो वीर्यहीन, कम ताक़त वाला, सरलता **से नियंत्रण में रखा जा सके ऐसा पालतू बैल बन जाता है।**

वैसे ही,
अश्व के जन्म के कुछ समय बाद भी यदि उसे प्राकृतिक रूप से बड़ा होने दिया जाता है तो वो ताकतवर बीजाश्व बनता है। जिसको नियंत्रण करना बड़े साहस का काम होता है।

परंतु क्योंकि अधिकतर लोग यह नहीं कर पाते,
इसलिए उसका भी **बंध्याकरण** करके उ**से** बधिया **अश्व** बना दिया जाता है।
जिससे वो सरलता से पालतू बन जाता है और उस**को नियंत्रण करना आसान हो जाता है।**

वैसे ही,
आपने देखा होगा गली में **कुत्तों का भी बंध्याकरण कर दिया जाता है। जिससे वे डरपोक बन जाए** और उनमें किसी को काटने की ताक़त ही न रहे।

परंतु इन सभी की तरह प्रजा का **बंध्याकरण तो किया नहीं जा सकता,**
इसीलिए जब **प्रजा में** अधिक साहसी और बहादुर युवान बढ़ने लगे तो **पोर्न**, गंदी फ़िल्में, और ऐड्वर्टाइज़ के रूप में अभद्र चलचित्र हर गली मुहल्ले के कोने कोने और हर किसी के हाथ सरलता से **उपलब्ध कर दिया जाता है।**

जिससे युवा अपना वीर्य नाश करके अपने आप को वीर्यहीन, डरपोक, साहसहीन व **पालतू हो जाए और** उन्हें जो कुछ भी बोलें वो चुपचाप बिना किसी प्रश्न या विद्रोह के करते रहें। जिससे प्रजा कभी किसी भी भ्रष्टाचार या **अधर्म का विरोध न करें** और शासक अपना शासन चिंतामुक्त होकर करते रहें।

इसीलिए,
पहले के समय में जब भी कोई देश अन्य किसी प्रदेश पर आक्रमण करता
था तो सबसे पहले वहाँ के सशक्त जवानों को मार देते थे और बच्चों, बूढ़ों
और स्त्रियों को छोड़ देते थे। क्योंकि उन्हें पता है कि **एक साहसी पुरुष भी
परिस्थितियों को संपूर्ण रूप से पलटने की पूरी की पूरी शक्ति रखता है।**

तदुपरांत,
जब दुश्मन की सेना अधिक ताकतवर और बड़ी होती थी तो राजा लोग
नर्तकियों और वैश्याओं को रात में दुश्मन की सेनाओं के बीच में भेज देते थे।
फिर दूसरे दिन वही सेना जब **वीर्यहीन और पौरुषहीन** हो जाती थी तो उस
बड़ी सी सेना को छोटी सी सेना भी सरलता से हरा देती थी।

जब देश के क्रांतिकारी युवा **अधर्मी राजा** की प्रवृत्तियों का विद्रोह करना
शुरू करते थे तब भी वे अधर्मी राजा उन्हीं **युवाओं के आसपास वैश्यालय
खुलवा देते थे। जहाँ वे** युवा नर्तकियों को देख उत्तेजना से **अपना वीर्य
विनाश कर देते थे।** जिससे **फिर उनमें** विद्रोह के लिए **न शारीरिक बल
रहता था न ही मानसिक।** जिसके बाद उन्हें जो बोलो वो करने लगते थे।

आज वही **वैश्यालय हर किसी के हाथ में**
उँगलियों के इशारे पर उपलब्ध करवाए गए **हैं।**

जिससे समाज के सारे पुरुष अपना वीर्य व्यय
करके पौरुषहीन हो जाएं और **अधर्मी सरकार
और धनवान कॉर्पोरेट** वाले **जो भी बोले वो**
बिना किसी प्रश्न या विद्रोह के **चुपचाप
पालतू पशु की भाँति करते रहे।**

क्योंकि **जब पुरुष वीर्यहीन हो जाता है तो** उसकी संकल्पशक्ति, न्याय
परायणता, धर्म आदि सब लोप होने लगता है। जिससे अत्यंत ही **सरलता
से उसे अन्यायी, अधर्मी और भ्रष्टाचारी बनाया जा सकता है।**

और ऐसे अन्यायी, अधर्मी और भ्रष्टाचारी लोगों को बड़े लोग सरलता से धन,
संपत्ति पद, प्रतिष्ठा आदि के प्रलोभन से अपनी उँगलियों पर नचा सकते हैं।

परंतु,
वीर्यवान लोग अधर्मी शासकों के
लिए हमेशा संकट के समान होते हैं।
क्योंकि वे स्वतंत्र होते हैं।

ऐसे वीर्यवान युवा सरकार के दिये प्रलोभनों पर नहीं
जीते और धन, संपत्ति, पद, प्रतिष्ठा तो दूर की बात है,
वे **साम, दाम, दंड, भेद किसी से भी अपने**
मूल्यों, नीतिपरायणता और **धर्म का त्याग नहीं करते है।**

अतः ऐसे **वीर्यवान लोगों के होते हुए भ्रष्टाचार,**
अन्याय और अधर्म नहीं किया जा सकता।

इसीलिए इस बात को समझिए कि,
जितनी भी बार आप अपना वीर्य नाश करते हैं
उतनी बार आप न ही मात्र अपने आप की परंतु
अपने **संपूर्ण समाज की अधोगति करते है।**

क्योंकि आज के समय में पुरुषों को नहीं परंतु उनकी पौरुष शक्ति का हनन
करके ही युद्ध जीते जा सकते हैं। इसीलिए चीन आदि देश के जितने भी
टिकटॉक आदि मोबाइल ऐप हैं, उनमें वे अपने देश में मात्र अच्छी और
शैक्षणिक वीडियो को प्रचलित करते है। जब कि चीन के बाहर अभद्र,
अर्धनग्न, मूर्खतापूर्ण वीडियो को ही प्रचलित किया जाता है।

जिससे अपने देश के युवा प्रेरणात्मक चीज़ों को जीवन में उतारकर आगे बढ़ें और अन्य देश के युवा मूर्खतापूर्ण अभद्र चीज़ों में समय बिगाड़कर अपना पतन करें।

क्योंकि वे जानते हैं कि,
भारत जैसे देश में जहां 40 करोड़ युवा हैं।

उसमें से **यदि** सिर्फ़ 1 करोड़ **युवा** भी **अपनी शक्ति का** सही **उपयोग कर लेंगे तो पूरी दुनिया पर** अत्यंत ही सरलता से **भारत राज कर लेगा।**

इसीलिए वहाँ के युवाओं को अश्लीलता में डुबा दिया जाए, जिससे वे अपना समस्त शौर्य प्रतिदिन नाली में बहाते रहें और कभी इस जाल से बाहर न निकल पाएँ।

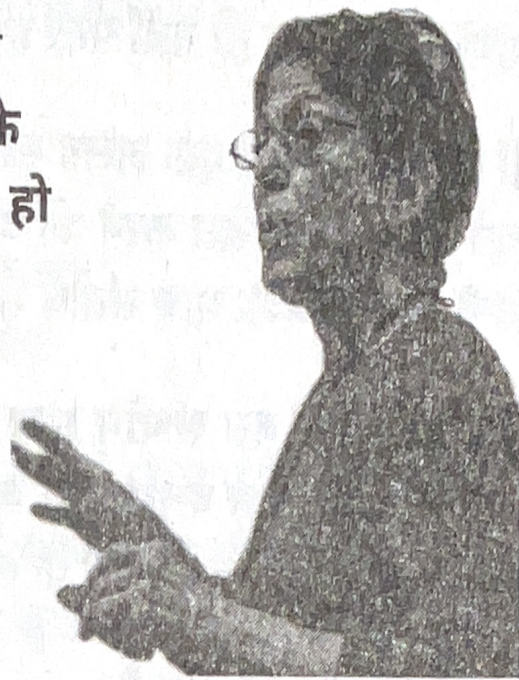
समाज की हर स्त्री में मात्र भोग ही देखें, जिससे परिवार भी टूटते है और समाज भी।

ऐसे **वीर्यहीन पुरुषों के कारण ही फेमिनिज्म का जन्म होता है।** क्योंकि **जब स्त्रियों के जीवन में सही वीर्यवान साहसी पुरुष नहीं होता** जो अपनी ज़िम्मेदारियों का पालन करें, स्त्री का ख़्याल रखे, उनका भरण पोषण करें और उनकी रक्षा करें।

तभी उन्हें पुरुषों के काम करने पड़ते हैं।
और अपने जीवन के लिए कमाई करनी पड़ती है।

और यदि आपको नहीं पता तो यह भी बता दें कि,
पिछले 50 वर्षों में औसत पुरुष के वीर्य में Sperm Count 47.6% से भी कम हो गई है। इसीलिए आजकल हम देख रहे है कि हर दूसरे दंपत्ति को संतान प्राप्ति करने के लिए मेडिकल सहाय की आवश्यकता पड़ने लगी है।

न्यूयॉर्क के पब्लिक हेल्थ प्रोफेसर शाना स्वान के 2017 के रिसर्च के अनुसार **2045 तक विश्व के अधिकतर पुरुषों का Sperm count शून्य हो जाएगा।** और प्राकृतिक रूप से संतान प्राप्ति मानो असंभव ही हो जाएगी।

सभी को IVF आदि मेडिकल सहाय मात्र से ही संतान प्राप्ति करनी होगी।

और यह सभी तो फिर भी कुछ मुख्य मुख्य सामाजिक असर ही हैं। वीर्यनाश के यदि सभी सामाजिक असर के बारे में बताने जाएँ तो इतने सारे हैं की एक अलग से पूरा पुस्तक भर जाए।

अतः ऐसा विचार जरा भी न रखें कि आपका वीर्यनाश सिर्फ़ आप ही के लिए हानिकारक है।

समाज आप जैसे युवाओं से ही बना है।
जब जब एक युवा अपने आपको वीर्यनाश आदि की आदतों से निर्बल बनाता है तब तब वो अपने समाज को भी निर्बल बना रहा होता है।

तो **अपने** नहीं तो अपने **समाज के प्रति अपना उत्तरदायित्व जानकर अपने वीर्य की रक्षा करके** एक **वीर्यवान पुरुष बनें।**

और यदि आप उन लोगों में से हो जिनको न ही अपनी पड़ी है और न ही अपने समाज की, तो उनके लिए आइए समझते है कि इन कृत्यों का आपके परिवार पर कितना असर पड़ता है।

4. पारिवारिक असर

पहली बात,
जब आप पोर्न, हस्तमैथुन आदि आदतों में लग जाते हो तो सबसे गहरा असर आपके विवाह पर पड़ता है। **आप विवाह के लायक़ संयमी व्यक्ति बन ही नहीं पाते हो।**

क्योंकि वर्षों तक हर रात को एक अलग स्त्री को अपने मोबाइल में देखकर अपने आपको उत्तेजित करने की आदत आपको जीवनभर के लिए अपनी पत्नी मात्र के साथ संतोष से रहना नहीं सिखाती है।

फिर **विवाह** आपके लिए बस **संभोग सुख पाने का रास्ता और पत्नी** बस **संभोग का** एक **साधन मात्र बनकर रह जाती है।** विवाह को आप फिर एक पवित्र बंधन और भगवद्प्राप्ति के मार्ग के रूप में कभी देख ही नहीं पाते हो।

अरे! भगवद्प्राप्ति तो दूर की बात है।
पोर्न के बाद आप अपनी पत्नी के
साथ संभोग सुख भी नहीं ले पाते हैं।

प्रतिदिन **पोर्न** में नयी नयी नग्न और उत्तेजक स्त्रियों को देख हस्तमैथुन से अप्राकृतिक और काल्पनिक संभोग की आदत लगाने **के बाद** एक **सामान्य स्त्री से आपको लगाव की भावना आ ही नहीं पाती है।**

फिर आपको अपनी ही पत्नी के साथ संभोग के लिए
पोर्न आदि की कल्पना से उत्तेजित होना पड़ता है।

और चलो लगाव भावना आ भी गई, तो भी **क्योंकि आपने** अपनी **हथेली** की कठोर त्वचा **से** जीवनभर **मैथुन किया है तो दुनिया की किसी भी स्त्री की योनि** या तो **आपके लिए संवेदनशील नहीं लगेगी** या तो फिर असह्य रूप से अति संवेदनशील लगने लगेगी।

इन्ही आदतों के कारण आज अधिकतर युवा स्तंभन आदि दोषों (Erectile Dysfunction) से पीड़ित हैं। क्योंकि एक बार आदत लगने के बाद वे बिना पोर्न के अपने आपको उत्तेजित भी नहीं कर पाते हैं। और हमेशा के लिए इस पोर्न के ज़हरीले कुचक्र में फँस जाते हो।

दूसरी बात,
चलो मान लेते है की आपके साथ ऐसा कुछ नहीं हुआ,
और आप अपने विवाह में पत्नी से संभोग सुख ले भी पा रहे हो।

तो भी क्योंकि आप इन संभोग की इच्छाओं के दास हो गए हो इस लिए
यदि आपकी पत्नी संस्कारी नहीं है तो आपकी इस इच्छाओं का फ़ायदा
उठाकर **वो आपका जीवन बर्बाद कर देगी।**

और **यदि आपकी पत्नी संस्कारी हुई,**
तो आपकी इस असंयमी कामेच्छाओं के कारण **आप**
उसका जीवन और आपके संबंध **बर्बाद कर दोगे।**

और यदि आपका विवाह अभी तक नहीं हुआ है, तब तो ख़ास आपको ध्यान
रखना आवश्यक है। क्योंकि **असंयमी लोग बड़ी सरलता से सुंदरता के**
जाल में फँस जाते हैं और स्त्री में सुंदरता के पार कुछ देख ही नहीं सकते।

जब सिर्फ़ सुंदरता को ध्यान में रखकर कोई विवाह रचा लेता है,
बिना यह देखे कि,
1. स्त्री का चरित्र कैसा है?
2. गुण कैसे हैं?
3. उसकी आदतें कैसी हैं?
4. उसकी इच्छाएँ कैसी हैं?
5. उसका अपने स्वयं के परिवार के प्रति व्यवहार कैसा है?

तो ऐसे में **वह पुरुष** शुरुआत में कुछ दिन तो अवश्य खुश रहता है,
परन्तु उसके बाद **जीवनभर के लिए पछतावा करता है।**

विवाह का निर्णय आपके जीवन के
सबसे महत्त्वपूर्ण निर्णयों में से एक है।

आपके जीवन के लगभग लगभग सभी क्षेत्रों में उसका असर होगा।
अतः **जो लोग कामेच्छाओं के वशीभूत होकर यह निर्णय ले लेते हैं,** यह
जानते हुए भी कि सुंदरता के जाल में वो फँस रहे हैं, **ऐसे लोग जीवन की**
प्रत्येक स्थिति में मुश्किलों को ही प्राप्त होते हैं।

तीसरी बात,
चलो! यह भी मान लेते हैं कि, आपको पूर्व सत्कर्मों के फलस्वरूप ऐसी सुंदर पत्नी मिली जो कि संस्कारी भी है और संपूर्ण रूप से आपको समर्पित होकर आपकी कामेच्छाओं की पूर्ति भी करती है।

तो भी क्योंकि आपने वर्षों तक **पोर्न** देखकर प्रतिदिन अलग अलग स्त्रियों को देखकर अपने आप को उत्तेजित करने **की आदत** लगाई है इस**के कारण आप अपनी उस सुंदर पत्नी से भी कुछ ही समय में ऊब जाओगे।**

और **फिर अन्य स्त्रियों के साथ विवाहेतर संबंध बनाना चाहोगे।**
फिर भले ही आपको अपनी पत्नी से बहुत लगाव हो। फिर भी अपनी आदत के वश होकर आप अपने आपको संयम में नहीं रख पाओगे।

और इससे न ही केवल आप अपना, परंतु उस लड़की का और आप दोनों के परिवारजनों का संपूर्ण जीवन नर्क के समान कर दोगे।

याद रखें!
आपकी कुछ पलों की कामेच्छा (lust) आपके सम्पूर्ण जीवन को बर्बाद करने के लिए पर्याप्त है।

चौथी बात,
पत्नी के साथ के संबंध का विनाश तो सिर्फ़ शुरुआत है।
जो लोग इस **पोर्न** आदि **की आदत में ज़्यादा घुसते जाते हैं,**
वे फिर **किसी भी स्त्री को एक सामान्य दृष्टि से नहीं देख पाते हैं।**

उनकी मानसिक दशा इस हद तक सड़ जाती है कि,
उनकी अपनी माँ समान भाभी, बहन और अन्य संबंधों में भी बस संभोग वृत्ति ही दिखती हैं। फिर वे चाहकर भी मन को नियंत्रण में नहीं कर पाते और फिर उन संबंधों की पवित्रता को फिरसे कभी अनुभव नहीं कर पाते हैं। यहाँ तक कि वो अपने भगवान तक के संबंध की पवित्रता खो बैठते हैं।

और **कुछ बार तो इंद्रियाँ इतनी संयम से बाहर निकल जाती है कि** वे आवेग में आकर संबंधी में ही कोई **ऐसा कृत्य कर बैठते हैं कि** फिर **जीवन भर के लिए** अपनी **मान, मर्यादा और संबंध** सब कुछ **खो बैठते हैं।**

पाँचवीं बात,
सबसे भयानक हालात तो तब होते हैं,
जब आपको पता भी नहीं चलता कि **इस नीच कृत्य को करते करते** कब
आपकी हवस संबंधों को तो छोड़ो, **योनि तक की मर्यादाओं को लांघ कर**
समलैंगिक और काफ़ी बार तो **पशु** आदि **तक भी पहुँच जाती है।**

जी हाँ!
पढ़ने सुनने में यदि आपको घिन्न आ रही है,
और लगता है कि नहीं! नहीं! मुझसे यह तो नहीं हो सकता!

तो ऐसे भ्रम में न रहिए।
यह रिसर्च तक हो चुकी है कि **सतत वीर्य का नाश करने से**
शरीर में जो Hormonal Imbalance होता है,
उससे **व्यक्ति की लैंगिक वृत्तियाँ भी बदलने लगती है।**

जिसकी शुरुआत आक्रामक (Hard Core Tendencies) वृत्तियों से
होकर, समलैंगिकता (Homosexuality) से, फिर पशु संभोग
(Bestiality & Zoophilia) तक भी पहुँच जाती हैं।

और यह तो शुरुआत है।
इस **मानसिक विचित्रता और विकार का कोई अंत नहीं होता है।**
इसके आगे किस हद तक बातें पहुँच जाती है वो हम बता भी नहीं
सकते, और बताना भी नहीं चाहते। जितना कम इन विचित्रताओं
के बारे में जानो उतना ही अच्छा है।

यह तो बात हुई की वीर्यनाश की वृत्तियाँ किस हद तक
इस भौतिक जगत में आपको असर करती हैं।
परंतु ऐसा भी नहीं है कि इस भौतिक जगत
में और इस जन्म तक ही आपको यह असर करेगा।

वीर्यनाश की वृत्तियाँ आप पर आध्यात्मिक रूप से भी इस हद तक असर
करती हैं कि इसके असर **आप जन्म जन्मांतर तक लेकर घूमते हैं।**

कैसे ?
आइए देखते हैं।

5. आध्यात्मिक असर

यदि आपने हमारा B.O.S.S पुस्तक पढ़ा है,
तो उसके प्रथम अध्याय 'आत्मा का मूलज्ञान'
में ही आपने यह पढ़ा होगा कि,

इस जन्म के **हमारे कृत्यों से** हमारी **आदतें** बनती हैं।
आदतों से वृत्तियाँ बनती हैं।
और उन्हीं **वृत्तियों से हम अपना सूक्ष्म शरीर बनाते है।**

जिससे हमे **हमारा अगला जन्म** किस योनि में मिलेगा यह **निश्चित होता है।**

अतः जब आप अपने जीवन में संभोग वृत्ति को बढ़ाते हो,
तो भगवान आप पर दया करके एक ऐसा शरीर देते हैं जिसमें आप निश्चिंत होकर प्रतिदिन अधिक से अधिक मादाओं के साथ संभोग कर पाओ।

जैसे की कबूतर या सूअर आदि का।
क्योंकि इन योनियों में आप प्रतिदिन सरलता से
30-40 बार अलग अलग मादाओं के साथ संभोग कर पाओगे।

तो **यदि आपका** जन्मांतर **ध्येय** ऐसी किसी **पशु**, पक्षी
या कीट **योनि में जाना ही है तो आपको ब्रह्मचर्य
की चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं है।**

आपको भरपूर अभिनंदन हमारी ओर से,
आप सही मार्ग पर चल रहे हो।

परंतु यदि आपको आध्यात्मिक उन्नति चाहिए है,
आप मानवों या देवों आदि में उच्च योनि में जाना चाहते हो।

या फिर आपको इस जन्म-मृत्यु व जरा - व्याधि के
चक्र से ही मुक्त होना है तो फिर आपको ब्रह्मचर्य
का तप स्वीकार करना ही होगा।

क्योंकि,
आपके वीर्य की दिशा ही आपके आध्यात्मिक पथ की गति निश्चित करती है। जिसके अनुसार **व्यक्ति के** मुख्यतः **तीन प्रकार** बताए गए है,

1. ऊर्ध्वरेता :
जो व्यक्ति अपने वीर्य की रक्षा करता है, उसका वीर्य रीढ़ की नसों से होकर ऊर्ध्व दिशा में मस्तिष्क की ओर प्रवाहित होता है। वह वीर्य फिर अमृतावस्था को प्राप्त होकर व्यक्ति के ब्रह्मरन्ध्र और मस्तिष्क की नाड़ियों को पोषित करता है। ऐसे व्यक्ति को ऊर्ध्वरेता कहते है और इनकी आध्यात्मिक गति भी ऊर्ध्व दिशा में, अर्थात् भगवद् धाम या कम से कम स्वर्ग को होती है।

2. मध्यरेता :
जो व्यक्ति अपने वीर्य का उपयोग संतान प्राप्ति हेतु मात्र विवाह संस्कार के अन्तर्गत अपनी पत्नी के गर्भ में दान करता है उसे मध्यरेता कहते है। ऐसे व्यक्ति यदि अपने गृहस्थ धर्म के आचरण में युक्त रहे तो उन्हें भी ऊर्ध्व रेता के समान भगवद् धाम या स्वर्ग की प्राप्ति होती है। और यदि सभी कर्म न भी कर पाएँ तो भी सिर्फ़ अपने इस विवाहित ब्रह्मचर्य के पालन मात्र से भी कम से कम मनुष्यों में उच्च कोटि के समृद्ध परिवार में जन्म प्राप्त होता है।

3. अधोरेता :
जो व्यक्ति अपने वीर्य की रक्षा न करे, न ही उसका उपयोग गृहस्थ धर्म में संतान प्राप्ति के लिए करे, अपितु उसको निकालकर उसका व्यय व नाश करता है उसे अधोरेता कहते है। और ऐसे व्यक्तियों को निश्चित ही पाताल व नरक आदि निम्न लोक या फिर प्राणी, पक्षी, कीट आदि निम्न योनियों में जन्म मिलता है।

> यो विप्रः पुंसि संसर्गं स्वदारेषु रतिं मुखे।
> कुर्याद् यदिह पापात्मा तद्रेतः क्लीबतामगात्।।
> यमलोकमुपागम्य तत्र वासः सदा भवेत् ।
> तस्यैव निष्कृतिर्नास्ति पुनः संस्करणं विना ।।

- मार्कण्डेयस्मृति, देवलस्मृति 1733

'वह पुरुष जो अपने वीर्य को अपनी पत्नी की योनि के अतिरिक्त कहीं भी और प्रवाहित करता है उसे चोरी व ब्रह्म-हत्या का पाप लगता है और यमलोक की यातना के पश्चात निम्न योनियों में जन्म प्राप्त करता है।'

अतः यह निरंतर ध्यान रखें कि **आपका वीर्य ही आपके प्राण हैं। जिस भी दिशा में आपका वीर्य जाएगा उसी दिशा में आपके प्राण जाएँगे।** अतः अपने वीर्य की गति उसी दिशा में करें जिस दिशा में आप अपने प्राण की गति चाहते हैं।

और यदि इतना जानने के बाद भी अपने आपको रोक नहीं पा रहे हो और यह सोच रहे हो कि, 'मैं तो जो कर रहा हूँ अकेले में कर रहा हूँ, किसे जान पड़ेगा कि मैंने क्या किया? कब किया?'

तो इतना जान लीजिए कि शास्त्रों के अनुसार मनुष्य के समस्त कर्मों के मुख्य 12 साक्षी होते है जो सतत उसके कृत्यों पर नज़र रखे हुए हैं।

> **सूर्योऽग्निः खं मेरुद्देवः सोमः संध्याहनि दिशः।**
> **कं कुः स्वयं धर्म इति ह्येते दैह्यस्य साक्षिणः॥**
>
> \- श्रीमद्भागवत महापुराण 6.1.42

'सूर्य, अग्नि, आकाश, वायु, देवता, चंद्रमा, शाम, दिन, रात, दिशाएं, जल, भूमि और अंत में स्वयं परमात्मा सभी जीव की गतिविधियों के साक्षी हैं।'

तो **अब से जब भी आप पोर्न, हस्तमैथुन** तथा नशा **आदि कृत्य करने जा रहे हो** इस श्लोक को याद कीजिए और **जानिए कि आप अकेले नहीं हो, आपके आसपास 12 लोग खड़े हैं और आप ही को देख रहे हैं** कि आप इस क्षण में क्या कर रहे हो। इन्हीं 12 लोगों के साक्ष्य से ही यमराज आपके कृत्यों की पुष्टि करते हैं और आपको आपके किए का प्रतिफल देते हैं।

और इनके उपरांत उच्च लोकों में बैठे आपके पूर्वज भी आपको धिक्कारतें हैं क्योंकि **आपके कृत्य** न ही केवल उनकी आने वाली पीढ़ी पर असर करता है अपितु **आपके पूर्वजों की आध्यात्मिक गति पर भी असर करते है। आप की भगवद् प्राप्ति आपके पूर्वजों को भी उनके कर्म फलों से मुक्ति दिलाकर उन्हें भगवद्प्राप्ति की ओर ले जाती है।**

ऊपर से आपके नित्य गुरु व आपके हृदय में बैठे परमात्मा भी आपको इन कृत्यों को करते देख आपके प्रति निराशा अनुभव करते हैं। और आप दीक्षित शिष्य हैं तब तो आपके इन कर्मों का फल आपके गुरु को भी भुगतना पड़ेगा।

तो अपने लिए नहीं तो कम से कम अपने पूर्वजों, गुरु और परमात्मा के प्रति आपकी ज़िम्मेदारी जानकर इन कृत्यों से दूर रहें।

अब यदि आप नास्तिक हो और इन आध्यात्मिक नुकसान की आपको कोई चिंता नहीं है तो अभी बात करते हैं उस नुकसान की जिसकी सबको चिंता रहती है।

6. आर्थिक असर

वैदिक संस्कृति में लड़के के जीवन के प्रथम पच्चीस वर्ष ब्रह्मचारी के रूप में विद्या अर्जन के लिए रखे जाते हैं, जोकि आजकल नहीं रखे जाते हैं। और उसका परिणाम हम देख पा रहे हैं।

बड़े बड़े कॉलेज और विद्यालयों में से भी ऐसे युवा निकल रहे हैं जो न करियर में सफल हो रहे हैं, न समाज में, न संबंध में और न ही अध्यात्म में। ऐसा क्यों? क्योंकि मॉडर्न शिक्षण पद्धति एक सबसे मूलभूत सिद्धांत को अनदेखा कर रही है।
जो ये है कि,
'स्त्रियाँ सबसे बड़ा विकर्षण (Distraction) हैं।'

इसीलिए सनातन संस्कृति में परस्त्री और परपुरुष को कभी घुलने मिलने नहीं दिया जाता था। कितना भी सक्षम पुरुष क्यों न हो, **एक बार पुरुष किसी स्त्री के विचारों में खो जाता है तो उसकी सारी क्षमताएँ, ध्यान शक्ति और संकल्प शक्ति का नाश हो जाता है।** आपके आसपास ही जाने कितने सारे प्रतिभाशाली दिमाग वाले युवाओं ने अपना विद्यार्थी जीवन लड़की बाज़ी में व्यर्थ गवाँ दिया है। यह आप जानते ही होंगे।

और आज के समय में जब स्कूलों से लेकर ऑफिस आदि हर जगह स्त्रियाँ और पुरुषों को घुल मिलकर रखा जाता है ऐसे में **जो संयमी होता है वही जीतता है। और जो असंयमी होता है वो** स्त्रियों के विचारों, संकल्पों, चिंतन और उनको प्राप्त करने के व्यर्थ प्रयासों में ही अपनी युवावस्था और कितने **सारे अवसर गवाँ देता है।**

तो **यदि आप जीवन में** अपनी वास्तविक **महत्तम क्षमता तक पहुँचना चाहते हैं तो आपका** सबसे पहला **संकल्प होना चाहिए अखंड ब्रह्मचर्य।**

ब्रह्मचर्य बिना अपनी महत्तम क्षमता को प्राप्त करना असंभव है।
इसीलिए न ही मात्र सनातन संस्कृति में परंतु समस्त पुरातन अध्यात्म आधारित धर्म संप्रदाय का प्रथम चरण **ब्रह्मचर्य** ही होता था।
उसके बिना मार्ग की शुरुआत ही नहीं होती थी।

यदि आप विद्यार्थी नहीं भी हो,
किसी कॉर्पोरेट कंपनी में नौकरी कर रहे हो,
या फिर अपना व्यवसाय ही क्यों न चलाते हो,
इन सभी स्थितियों में **आपका संयम आपके करियर का सबसे महत्त्वपूर्ण निश्चय होगा।**

आप स्वयं रिसर्च करोगे तो आपको पता चलेगा कि,
दुनिया भर में कॉर्पोरेट में किस हद तक छल कपट से
निर्दोष युवाओं का जीवन बर्बाद कर दिया जाता है।
वो लोग यह कर पा रहे हैं यह दिखाता है कि लोगों में संयम नहीं है।

जो लोग ऊपर बैठे हैं वे जानते है कि,
एक पुरुष की सबसे बड़ी कमजोरी होती है स्त्री।
इसीलिए स्त्रियों की मधुर वाणी और प्रलोभन का उपयोग करके सामान्य पुरुषों से कई काम निकलवाए जाते हैं। उनसे अपने व्यक्तिगत जीवन और ज़रूरतों का त्याग करवाकर अधिक और अधिक काम करवाया जाता है, और उन कामों में फंसाया जाता है जो करना उनका काम है भी नहीं।

जब **एक असंस्कारी स्त्री** देखती है कि,
सामने वाला पुरुष उसकी सुंदरता को देखकर मोहित हो गया है,
तो ऐसे में वो बस **मीठी मीठी बातें बोलकर** और परोक्ष रूप से प्रलोभन देकर उससे **अपने काम करवा लेती है** और काफ़ी बार तो उसके पैसों और संपत्ति का भी उपयोग कर लेती है। **और बदले में ऐसे असंयमी पुरुष को कुछ भी नहीं मिलता।**

यह तो फिर भी काफ़ी हद्द तक सह्य बातें है।
सबसे असह्य बात तो यह है कि,
वर्तमान में **लाखों निर्दोष युवा पुरुषों का जीवन** इन्हीं कारणों से **फर्जी बलात्कार और दुर्व्यवहार के मामलों में बर्बाद हुआ है।** और **उनका** सबसे बड़ा **दोष बस यही था कि** वे उन स्त्रियों के लुभावनी बातों में आ गए और समय पर **जब मर्यादाएँ बनानी चाहिए थी तब नहीं बनाई।**

हालाँकि शोषण तो स्त्रियों का भी करते हैं दुष्ट पुरुष।
परंतु सबसे बड़ी समस्या यहाँ यह है कि **स्त्री के लगाएँ आरोपों को आँख बंद करके प्राथमिक रूप से सुना जाता है।** जबकि **पुरुष के आरोप को गंभीर रूप से कोई नहीं लेता।** ऊपर से बिना किसी प्रमाण के उन्हें ही दोषी ठहरा दिया जाता है।

और वर्षों सजा काटने के बाद भी यदि किसी
कारणों से वे निर्दोष प्रामाणित हो भी जाते हैं तो
भी उन्हें हमेशा के लिए उसी दृष्टि से देखा जाता है।

और सबसे बुरी परिस्थिति तब होती है कि,
कामेच्छाओं के वेग में आकर आप सच में कोई ऐसा कृत्य कर देते हो जोकि आप कभी करना नहीं चाहते थे; परंतु परिस्थितियों, आसपास के उत्तेजक वातावरण और आपके असंयम की वजह कर बैठे।
तब तो आप कभी स्वयं को क्षमा नहीं कर पाओगे।

अतः याद रखें!
आपकी कुछ पलों की कामेच्छा (lust) आपके
करियर, संबंध, परिवार, आध्यात्मिक साधना और
संपूर्ण जीवन को बर्बाद करने के लिए पर्याप्त है।

अभी वीर्यनाश के हानिकारक असरों को तो अच्छे से जान लिया।
परंतु क्या मात्र हानि से बचने के लिए ही ब्रह्मचर्य करना है या
फिर वीर्यरक्षा करने से कोई लाभ भी होता है?
क्या होता है आख़िर वीर्य रक्षा से?

क्या होता है?

अरे! क्या नहीं होता है?

ब्रह्मचर्य के फ़ायदे...

1. **ब्रह्मचर्य पालन के पश्चात ही** आपका सामान्य जीवन शुरु होता है।
2. **ब्रह्मचर्य पालन के पश्चात ही** आप अपनी संपूर्ण क्षमताओं को जान कर उनका उपयोग कर पाते हो।
3. **ब्रह्मचर्य पालन के पश्चात ही** आपको पता चलता है कि अब तक आप घोर अंधकार में जी रहे थे, और अब ब्रह्मचर्य के उजाले से जीवन की हर स्थिति में सब कुछ साफ़ साफ़ दिखाई देता है।
4. **ब्रह्मचर्य पालन के पश्चात ही** जीवन में रंग, संबंधों में प्रेम, छोटे छोटे पलों में ख़ुशियाँ और हर कार्य में सतत प्रेरणा व उत्साह दिखता है।
5. **ब्रह्मचर्य पालन के पश्चात ही** आपको पता चलता है कि यह सब शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक क्षमताएँ जो पहले अत्यंत ही अद्भुत लगती थी वो सब अधिकतर मनुष्यों के लिए एकदम सहज सामान्य हैं।
6. अतः **ब्रह्मचर्य पालन करने के पश्चात ही** आप असामान्य ध्येयों की प्राप्ति के लिए असामान्य पुरुषार्थ कर सकते हो और ब्रह्मचर्य के इस मज़बूत स्तंभ (Pillar) पर अपने समृद्ध जीवन की इमारत बना सकते हो।
7. **ब्रह्मचर्य पालन के पश्चात ही** आप समझते हो की हर छोटा मोटा काम करने में मोटिवेशन की आवश्यकता नहीं होती है। आप बिना मोटिवेशन के भी अपने आपको अनुशासित (Discipline) कर सकते हो।
8. **ब्रह्मचर्य पालन के पश्चात ही** आपके चरित्र में गंभीरता आना शुरू होती है और आपके आसपास के लोग आपको गंभीरता से लेना शुरू करते है।
9. **ब्रह्मचर्य पालन के पश्चात ही** आपमें से सामाजिक व्याकुलता (Social Anxiety) निकलकर आत्मविश्वास (Confidence), साहस (Bravery) और निर्भयता (Fearlessness) आती है।
10. **ब्रह्मचर्य पालन के पश्चात ही** आपका वीर्य अमृतावस्था को प्राप्त होकर आपकी स्मरणशक्ति, सद्गुण और बुद्धिमत्ता बढ़ाता है। जिससे पहले के समय में ब्रह्मचारी छोटी से उम्र में ही बड़े बड़े वेदों को कंठस्थ कर लेते थे।

11. **ब्रह्मचर्य पालन के पश्चात ही** आपकी आयु बढ़ती है।
जब 2024 में 127 वर्ष के दुनिया के सबसे स्वस्थ दीर्घायु व्यक्ति स्वामी शिवानन्द जी को पूछा गया कि उनकी **दीर्घायु का रहस्य** क्या **है** तो उनके उत्तर में सिर्फ़ तीन शब्द थे। **ब्रह्मचर्य, योग** और **सात्विक भोजन।**

12. **ब्रह्मचर्य पालन के पश्चात ही** आप की दीर्घायु स्वस्थ दीर्घायु बनती है। क्योंकि कर्मफल से लोग दीर्घायु तो हो जाते है परंतु ब्रह्मचर्य के अभाव के कारण वह दीर्घ आयु भी रोगी, निर्बल व अशक्त होकर बितानी पड़ती है।
13. जबकि **ब्रह्मचर्य पालन के पश्चात ही** आपका यौवन लंबा चलता है, बुढ़ापा जल्दी नहीं आता, त्वचा में प्राकृतिक सुंदरता, हड्डियों में बल और मस्तिष्क में बुद्धिमत्ता बुढ़ापे में भी लंबे समय तक बनी रहती है।
14. **ब्रह्मचर्य पालन के पश्चात ही** आपका ध्यान आपके ध्येय, काम और पढ़ाई में सतत रूप से लंबे लंबे समय तक लगना शुरू होता है। जो आपकी Productivity बढ़ाकर ध्येयप्राप्ति की ओर ले जाता है।
15. **ब्रह्मचर्य पालन के पश्चात ही** आपकी की गई कसरतों से न ही मात्र आपकी मांसपेशियों में परन्तु हड्डियों में भी बल बढ़ना शुरू होता है।
16. अंततः **ब्रह्मचर्य पालन के पश्चात ही** आप अपनी इंद्रियों पर और उसके कारण संपूर्ण जीवन पर नियन्त्रण पा सकते हो। क्योंकि जीवन पर नियंत्रण वही पा सकता है जो अपनी प्रबल कामेच्छाओं (Urges) को सहन करके इंद्रियों को अपनी इच्छा के अनुसार काम करवा सके।
17. सिर्फ़ सात दिनों के वीर्य रक्षण से शरीर में टेस्टोस्टेरोन 147% तक बढ़ता है जो की आत्मविश्वास (Confidence) की वृद्धि करता है। इसीलिए टेस्टोस्टेरोन को पुरुषों का Success Hormone कहा जाता है।

- PUBMED 2020, PUBMED 2003

18. टेस्टोस्टेरोन में वृद्धि शारीरिक बल और मांसपेशियों में वृद्धि करता है, मोटापा (Fat) घटाता है, पाचन में वृद्धि करता है, वीर्य में शुक्राणु संख्या (Sperm Count) बढ़ाकर प्रजनन शक्ति (Libido) में वृद्धि करता है।

- PUBMED 1990

19. टेस्टोस्टेरोन की वृद्धि उत्साह (Energy) और प्रेरणा (Motivation) की वृद्धि कर व्यक्ति में तनाव (Depression) घटाता है और उसके मानसिक स्वास्थ्य में त्वरित सुधार लाता है।

- PUBMED, 2001

20. टेस्टोस्टेरोन शरीर में प्रोटीन संश्लेषण (Synthesis) को बढ़ाकर मांसपेशियों (Muscles) की वृद्धि करता है और उन्हें तेजी से ठीक होने में (Recovery) मदद करता है।

- NCBI 2004, VWF 2021

अब यह तो हमने संक्षिप्त में कुछ मुख्य मुख्य फ़ायदों के बारे में बात की। शास्त्र और मॉडर्न विज्ञान के ऐसे अनगिनत कथन है जिसमें जीवन के हर क्षेत्र में ब्रह्मचर्य के फ़ायदों के बारे में विस्तार से बताया है।

परंतु अब क्यों करे ब्रह्मचर्य,
इसका तो पर्याप्त ज्ञान हो गया है।

अभी जानते है कि...

कैसे

करें ब्रह्मचर्य?

एक समय की बात है।
एक नाविक अपनी छोटी सी नाव लेकर समुद्र को पार करने के लिए निकला।
बीच समुद्र में पहुँच गया पर अब नाव आगे बढ़ा नहीं पा रहा था। क्योंकि जैसे
ही आगे बढ़ने का प्रयास करता तुरंत ही नाव में पानी भरने लगता था
और नाव डूबने लगती थी। कई सप्ताह बीत गए बाल्टियाँ
उलटते हुए, परंतु नाव में पानी बढ़ता ही जा रहा था।

अब समुद्र के बीच में आ गया है तो वापस जा नहीं सकता था।
और डूबने के लिए तो वो आया नहीं था। परंतु अब उसे समझ नहीं आ रहा
था कि इस डूबती नैया को लेकर इस विशाल समुद्र को पार कैसे करें?

वस्तुत: उसकी समस्या यही थी कि वह **समस्या को बिना** जाने
और बिना उसे ठीक से **समझे** ही उसको **हल करने का प्रयास**
कर रहा था, जो कि **मूर्खता है।**

तो आइए सबसे पहले यह समझते है कि,
समस्या क्या है?
समस्या यह है कि वो जिस नाव को लेकर समुद्र को पार
करने का प्रयास कर रहा है वही नाव डूबती जा रही है।
डूब क्यों रही है? क्योंकि उसमें पानी भरता जा रहा है।
तो अब उसका हल क्या है? नाव में से पानी निकालना है।

ग़लत..

1. सबसे पहले पानी आ कहाँ से रहा है यह ढूँढना है।
2. फिर उसको नाव में आते हुए रोकना है।
3. उसके बाद नाव में भरा पानी निकालना है।

तो,

सबसे पहले पानी आ कहाँ से रहा है?
नाव के कोने में 7 छिद्र हैं, वहाँ से आ रहा है।
बढ़िया!! अब सबसे पहले तो उन छेदों को भरना है, जिससे पुराना पानी
निकालते समय नया पानी अंदर न आ सके। उसके बाद जाकर वो नाव में
भरा पानी बाल्टी बाल्टी ख़ाली करेंगे। वरना ऐसे ही जीवन भर वो बाल्टियाँ
उलटता रहेगा और फिर भी अंत में नाव उसे लेकर डूब जाएगी।

तो, क्या करना है उसे?
1. पहले छेदों को ढूँढना है।
2. फिर उन्हें बन्द करना है। जिससे नया पानी आना रुक जाएगा।
3. उसके बाद पुराना पानी बाल्टी बाल्टी से निकालना है।
हो गई समस्या हल। हो गई नाव तैयार।
अब जाकर इस नाव के सहारे वो समुद्र सरलता से पार कर पाएगा।

यह नाविक और कोई नहीं स्वयं आप ही हैं।
वो समुद्र इस भवसागर की कामवासनाएँ हैं,
और वो नाव आपका ब्रह्मचर्य का संकल्प है,
जिसकी सहाय से आप भवसागर का समुद्र पार करने वाले हो।

परंतु समस्या यह है कि आपकी ब्रह्मचर्य की
नाव में कामवासनाएँ भरती जा रही है,
और आप उसे वर्षों से हरि नाम की बाल्टी से ख़ाली करने का
प्रयास कर रहे हो, परंतु फिर भी नाव भरती ही जा रही है
और आपको नाव के साथ डुबाती जा रही है।

वस्तुतः समस्या हमारे साथ भी यही है,
कि हम भी समस्या को बिना जाने और बिना उसे ठीक से समझे ही
उसको हल करने का प्रयास कर रहे हैं, जो कि सरासर मूर्खता है।

अतः सबसे पहले, हम हमारी नाव में पड़े उन 7 छिद्रों को ढूँढेंगे
जो हमारी इस ब्रह्मचर्य की नाव में कामवासना का खारा पानी
भरकर हमें डूबा रही हैं। तो वो 7 छिद्र कौनसे है?

1. **पोर्न**
2. **हस्त मैथुन**
3. **स्वप्न दोष**
   (3 प्रकार के परस्त्री व्यभिचार)
4. **विवाह पूर्व संबंध** (Girlfriend Boyfriend)
5. **विवाहेत्तर संबंध**
6. **वैश्यावृत्ति** और
7. **विवाह व्यभिचार**

पहले इनको समझकर इन छिद्रों बंद करेंगे और फिर पानी निकालना सीखेंगे।

1. पोर्न

आज के समय में एक युवा एक दिन में भाँति भाँति की इतनी सुंदर नग्न-अर्द्धनग्न स्त्रियों को देख सकता है जितना संपूर्ण इतिहास में कोई भी पुरुष (राजा महाराजा भी) अपने पूरे जीवन में हज़ारों सोने के सिक्के देकर भी नहीं देख सकता था।

आज का छोटे से छोटा बच्चा टिक टॉक पे जो मुफ़्त में दिन रात देखता रहता है वो देखने के लिए पहले के राजा महाराजा हीरा मोती गिराते थे, तब जाकर उनको यह देखने को मिलता था।

आपको क्या लगता है, यह सामान्य बात है?
युवाओं के मस्तिष्क पर, उनके भविष्य पर और इस समाज के ढाँचे (Structure) पर इसका कोई असर नहीं पड़ता? असर पड़ता है!! और अत्यंत ही बुरा असर पड़ता है।

मनुष्य के पुरुषार्थ की प्राथमिक प्रेरणा (Motivation) भूख है।
जीवन में भूख ही मनुष्य को कार्य करने के लिए,
उद्यम करने के लिए, साहस करने के लिए, जोखिम (Risk)
उठाने ले लिए तथा आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है।

पालतू कुत्ते, बिल्लियाँ और प्राणी संग्रहालय के शेर भालू
आदि **जानवर निर्बल, मोटे, आलसी और अल्पायु क्यों होते है?**
क्योंकि उन्हें प्रतिदिन तैयार खाना मिल जाता है।
तो **मेहनत करने की उन्हें कोई भूख ही नहीं रहती है।**

जीवन में कुछ भी पाने के लिए सर्वप्रथम मनुष्य में **भूख (तीव्र इच्छा) की आवश्यकता होती है।** भूख न होने पर कोई भी मनुष्य काम नहीं कर पाता। और क्योंकि इस भौतिक जगत में भोग की भूख ही एक सामान्य मनुष्य का सबसे बड़ा मोटिवेशन है, जब वही भोग सरलता से पड़े-पड़े मिल जाता है तो मनुष्य का मोटिवेशन काम करना बंद कर देता है।

आज के समय में एक औसत पुरुष अपने चार पुरुषार्थ धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति नहीं कर सकता इसका मुख्य कारण भी यही है।

एक पुरुष में सुंदर स्त्री की प्राप्ति की इच्छा और एक स्त्री में सक्षम पुरुष की प्राप्ति की इच्छा इस संसार के अस्तित्व का प्राथमिक आधार है। उसी के अनुसार पूरे समाज का जीवन ढलता है।

हमारी B.O.S.S पुस्तक में भी आपने यह पढ़ा होगा कि, **इस भौतिक जगत के अस्तित्व का मुख्य कारण हमारी कामेच्छा ही है।** इसीलिए उसी को मध्य में रखकर सृष्टि की रचना, उसका पालन, उसकी वृद्धि और उसका अंत भी बनाया गया है।

अतः जाने अनजाने हर जीव के जीवन में मान, मर्यादा, समृद्धि, धर्म, अर्थ आदि को प्राप्त करने की वही प्राथमिक प्रेरणा होती है।

जिसकी प्राप्ति करते समय ही उसके पुरुषार्थ की वृद्धि होती है। फिर अपने काम और इच्छाओं की पूर्ति से उसमें त्याग की भावना जागती है। फिर उसी पुरुषार्थ का उपयोग करके भोगों से उठकर वो मोक्ष की प्राप्ति करता है।

और इसी तरह समस्त **भौतिक अस्तित्व को भगवान ने ऐसे बनाया है कि** धर्म से अर्थ, अर्थ से काम और धर्मोचित काम प्राप्ति से वैराग्य प्राप्त कर मोक्ष की प्राप्ति होती है। इससे **जीव के काम की पूर्ति भी हो जाती है और उसका मोक्ष भी हो जाता है।**

परंतु **जब व्यक्ति को पोर्न मिलता है तो** उसे बिना मेहनत के पड़े पड़े वो भोग मिल जाता है और फिर **वो अपने पुरुषार्थ की वृद्धि कभी नहीं कर पाता** और ऊपर से उस भोग से कभी त्याग की भावना भी नहीं जागती, क्योंकि वो संपूर्ण भोग न होकर बस भोग का भ्रम स्वरूप होता है।

जिसके कारण वो हमेशा के लिए भोग के भ्रम में फँसा रहता है **और कभी मोक्ष की प्राप्ति नहीं कर पाता।**

जितनी बार पोर्न देखकर एक पुरुष अपना वीर्य बहा देता है, उतनी बार उसका अस्तित्व उसका पुरुषार्थ बढ़ने से रोक लेता है। वो यह सोचकर कि यदि इतने कम पुरुषार्थ से इसकी ध्येय की प्राप्ति हो गई है तो उसे अधिक पुरुषार्थ की क्या आवश्यकता है?

इसी कारण जब जब आप पोर्न देखकर आप वीर्य बहाते हो,
तब तब आप ब्रह्मांड को यह बता रहे हो कि,
'बस अब मुझे अधिक सक्षमता की कोई आवश्यकता नहीं है। मेरे में अभी जितना बल है, बुद्धि है, शक्ति है सब पर्याप्त है, इससे ज़्यादा जीवन में अब प्राण आदि की मुझे कोई आवश्यकता नहीं है।'

इसीलिए ऋषिमुनियों ने शास्त्रों में बताया है कि,
मरणं बिन्दु पातेन जीवनं बिन्दु धारणात् ।।

अर्थात्,
'वीर्य धारण ही जीवन है और वीर्य का व्यय ही मृत्यु है।'

और चलो इतने बड़े स्तर पे बात नहीं भी करनी है,
तो भी एक बात तो समझ ही लेनी चाहिए कि,
पोर्न देखना मतलब अपने आप को नपुंसक बनाना।

क्योंकि कोई ऐसी स्त्री जो आपको पसंद आ रही है उसे आपकी आँखों के सामने कोई और पुरुष भोग रहा हो, और आप कोने में बैठकर अपने जननांग को हाथ में लेकर बैठे रहे हो, यह कृत्य कोई नपुंसक ही कर सकता है।

एक वीर्यवान पुरुष को जब कोई स्त्री पसंद आती है तो वो अपने आपको उस स्तर का सक्षम बनाता है जिससे वो और उसके माता पिता खुशी खुशी उस स्त्री का हाथ उसके हाथ में दे। और फिर उससे वो प्रेम प्राप्त करता है।

जबकि **कल्पनाएँ करके हस्तमैथुन करना आपके पौरुष का संपूर्ण हनन कर देता है।** क्योंकि **यदि आपको कोई सुंदर स्त्री पाने की इच्छा भी है,** (जो कि किसी भी पुरुष के लिए संपूर्ण रूप से प्राकृतिक है) **तो भी** उसके लिए **आपको** मेहनत करनी होगी, पुरुषार्थ करना होगा और **उस योग्यता को प्राप्त करना होगा कि जिससे ऐसी सुंदर स्त्री आपको चुने।**

परंतु पोर्न देखकर आप उससे हस्त मैथुन करके जब वीर्य निकाल देते हो, तो वह योग्यता प्राप्त करने की आपकी वो इच्छा और प्रेरणा भी चली जाती है और फिर आप बस सपनों की दुनिया में ही जीने लगते हो, वास्तविक जीवन में जो आपको चाहिए वो कभी प्राप्त नहीं कर पाते हो।

इसलिए यदि आपको पोर्न की आदत है तो यह समझ लीजिए कि,

1. **आप वो व्यक्ति नहीं हो जो आपको बनना है,**
2. **आपको पता है कि आप बन सकते हो,**
3. **और आपको बनना चाहिए।**

क्योंकि यदि आप वो व्यक्ति होते तो आपके पास इन बकवास हवाबाज़ी चीज़ों के लिए कोई समय ही नहीं होता और न ही आपको इसकी ज़रूरत होती।

परंतु **आपको पोर्न की आवश्यकता पड़ रही है इसका अर्थ है, कि आप संपूर्ण रूप से पुरुष नहीं हो।** यदि एक सच्चा पुरुष कामी भी है तो भी अपने आपको योग्य बनाने पर ध्यान देता है जिससे अधिक स्त्रियों का वरण कर सके।

परंतु यह भी है कि जब सच में आप उस स्तर की योग्यता को प्राप्त कर लेते हो तो आपको फिर इन सब छिछले भोगों में इतनी खास रुचि नहीं रहती।

क्योंकि इस भौतिक संसार में अधिकतर चीज़ों की तीव्र इच्छा हमें तभी तक रहती है जब तक हमें वो प्राप्त नहीं हो जाती। जैसे ही वह वस्तु हमें प्राप्त हो जाती है, उस चीज़ की तृष्णा (craving) समाप्त होने लगती है तथा किसी और ऐसी चीज़ की तृष्णा जगती है जो हमारे पास नहीं है।

ऐसे ही यह चक्र जन्मों जन्मों से चलता आ रहा है और चलता रहेगा, जब तक हम इसको रोकने के लिए नियमबद्ध न हो जाएँ।

परंतु चलिए मान लेते हैं कि अभी आप उस आध्यात्मिक स्तर पर नहीं हो कि आप उस हद तक त्याग कर सको, फिर भी जवाब यही है कि,

आप वो पुरुष बनने का प्रयास करो जो...

1. आपको पता है कि **आप बन सकते हो,**
2. आपके बनने से आपका और आपसे जुड़े सभी लोगों का भला होगा,
3. इसीलिए **आपको बनना ही चाहिए,**
4. **परंतु आप बन नहीं रहे हो।**

यही सबसे अंतिम समाधान है।

इसके लिए आपको सर्व प्रथम अपने जीवन से सभी प्रकार का पोर्न संपूर्ण रूप से त्याग देना आवश्यक है। जो की मुख्य **चार प्रकार** के है..

1. सचित्र पोर्न : पोर्न वेबसाइट पर मिलने वाले अभद्र फ़ोटोज़, वीडियो, पोस्टर और ऐसी फ़िल्में जिसमें उत्तेजक दृश्य हो।

2. व्यावहारिक पोर्न : जहाँ पर मर्यादाहीन रूप से स्त्रियाँ उत्तेजक कपड़े पहनती और उकसाती हो वे सारी जगहें। जैसे की कैसिनो, डांस बार, पार्टियाँ, म्यूजिक कंसर्ट, नाटक, थियेटर, मॉल और मॉडर्न बीच आदि।

3. शाब्दिक पोर्न : मित्र आदि में स्त्रियों के बारे में बातें करना, माँ बहन की गालियाँ देना (मज़ाक़ में भी नहीं), न्यूज़पेपर और मैगज़ीन आदि में आने वाली उत्तेजक कहानियाँ या लेख।

4. सॉफ्ट पोर्न : सोशल मीडिया पर उत्तेजक फोटो और वीडियो पोस्ट करने वाले फ़िल्म कलाकार, मॉडल, मॉडर्न नचनिया, और Meme पेज।

जी हाँ!
Meme पेज भी। क्योंकि **पोर्न देखना** कोई आपके स्वस्थ जीवन में अलग से उभरी बुरी आदत नहीं है। वो **एक बड़ी समस्या का भाग है, जो कि है तामसिक और निर्बल मन।**

इस समस्या को हल करना है,
तो आपको अपना मन मज़बूत बनाना होगा।
और **आप Meme आदि निरर्थक चीज़ें देखकर** ऐसा **मज़बूत मन नहीं बना सकते।**

अतः यदि आप अपने मन को सच में मज़बूत बनाना चाहते हो तो **आज और अभी सारे Meme आदि निरर्थक पेज, और सॉफ्ट पोर्न फैलाने वाले फ़िल्म कलाकार, मॉडल और मॉडर्न नचनियों को अनफोलो कर दें।**

क्योंकि ये **सभी प्रकार का पोर्न समुद्र के खारे पानी की तरह होता है,** लगता है कि पानी है, एक बार पीऊँगा तो प्यास बुझ जाएगी, परंतु **कितना भी पी लें, प्यास कभी नहीं बुझती,** ऊपर से **जितना पियो उतनी और अधिक बढ़ती है।**

अतः आज ही इन सभी प्रकार के पोर्न को जीवन से निकाल दो।

2. हस्त मैथुन

हस्तमैथुन करना आपकी आदत नहीं है, आपका स्वभाव है।
ऐसे स्वभाव वाले लोग सिर्फ़ अपने जननांगों से नहीं परंतु
जीवन के हर क्षेत्र में ऐसे ही व्यवहार करते हैं।

1. **जीवन में बस सपने देखते रहना,**
2. **कल्पनाऐं करते रहना,**
3. **सोचते रहना,**
4. **बातें करते रहना,**
5. **काम न करना,**
6. **काम को हमेशा टालते** (Procrastinate) **रहना।**

यह सभी उसी **मानसिकता** का भाग है जो **आपको हस्तमैथुन कराती है।**
इसीलिए यदि मात्र हस्तमैथुन की आदत हटाने का प्रयास करेंगे तो नहीं हटेगी।
संपूर्ण मानसिकता को जड़ से ही हटाना होगा तभी हटेगी। वो कैसे?

1. **अपनी वाणी का मूल्य रखो।** कुछ बोला है करने को तो उसको करो।
2. **विचार में मत खोए रहो।** आवश्यक से अधिक विचार में समय न दो।
3. **विचार पर तुरंत काम करना सीखो।**
4. **छोटे मोटे काम को टालना बंद करो।**
5. **एक बार में एक ही काम पर ध्यान दो।** जब तक पिछला काम अधूरा हो तब तक नये विचारों को बाजू में रखकर काम पूरा करने पर ध्यान दो।
6. **कम बोलो और काम अधिक करो।**

यदि इतना करोगे तो भी आप अपनी इस हस्त मैथुन वाली मानसिकता
काफ़ी हद तक हटा दोगे, और यदि **हस्तमैथुन की आदत** हटा दोगे तो ये
मानसिकता भी **अपने आप हटने ही लगेगी।**

अब मानसिकता कैसे हटाएँगे यह समझ लिया,
परंतु हस्त मैथुन की आदत कैसे हटाएँगे? आइए! जानते हैं।

हस्त मैथुन और पोर्न दोनों मित्र आदतें हैं।
अधिकतर बार दोनों साथ में ही होते हैं।
यदि एक नहीं है तो दूसरे के होने की संभावना बहुत कम हो जाती है।

अतः **सबसे पहले तो** अपने **जीवन में से** उन **चारों प्रकार के पोर्न** को हर जगह से **हटा दीजिए।** जिनके बारे में हमने अभी बात की है। यदि पोर्न नहीं होगा आपके पास तो हस्त मैथुन करने की इच्छा भी काफ़ी कम हो जाएगी।

उसके बाद अब यह जान लीजिए कि पोर्न और हस्तमैथुन करने के आपके जीवन में संभव अवसर कौन से होते हैं? कौन से वे **स्थान, समय** और **स्थितियाँ** है जब आप सबसे अधिक हस्त मैथुन का कृत्य करते हो? उनको पहचानों और उन्हें हस्तमैथुन रोधक (Masturbation Proof) बना दें।

जैसे की मुख्यतः अधिकतर लोगों के लिए यह **तीन संभव अवसर** है जब वे हस्त मैथुन करने के लिए सबसे अधिक प्रेरित होते हैं.

1. बाथरूम (स्थान) :

- बिना गमछे के नग्न होकर कभी न नहाएँ।
- नहाते समय भी अपने आपको कभी संपूर्ण नग्न अवस्था में न देखें।
- गाँव जैसी व्यवस्था है तो घर के बाहर नहाने की आदत लगाएँ।
- बाथरूम में नहाते हैं तो कभी उसकी कुण्डी बंद करके न नहाएँ।
- बाथरूम में पैर रखो तबसे जब तक बाहर न आओ तब तक हमारी 'वैदिक दिनचर्या' पुस्तक में बताए अनुसार मंत्रोच्चार करते रहें।
- बाथरूम या शौचालय में कभी फ़ोन लेकर न जाएँ।

2. शयन (समय) :

- रात का शयन समय सबसे अधिक उपयोग किया जाता है पोर्न देखने और हस्तमैथुन का कृत्य करने के लिए।
- इसलिए जितना हो सके जल्दी सोने का प्रयास करें।
- परिवार में सबसे पहले और अधिक से अधिक 10 बजे सो जाने की आदत लगाएँ। यह समय तमस प्रधान होता है। इसलिए जितना देर से सोते हैं। उतनी ही आपकी वृत्ति राक्षसी और भोगी होने लगती है।

3. एकांतवास (स्थिति) :

- स्थितियों में एकांत स्थिति में यह वृत्ति सबसे तीव्र होती है।
- इसलिए हमेशा किसी न किसी की उपस्थिति में काम करें।
- घर पर कोई न हो तब तुरंत घर से निकल जाएँ और घर के आँगन में सबके सामने न कर सको तो गाँव के मंदिर या बाग आदि में चले जाएँ।
- परंतु अपने आपको बंद कमरे में अकेला कभी न छोड़ें।

ऐसे ही,
जो स्थान, समय और स्थिति आपमें पोर्न देखने और हस्तमैथुन
करने की वृत्ति को प्रेरित करती हो उन स्थान, समय और
स्थितियों को प्रयत्न करके हस्तमैथुन रोधक बना दें
और उन नियमों का दृढ़ता से पालन करें।

जब हस्तमैथुन करने का मन हो तब क्या करें?

सबसे पहले तो यदि आप ऐसे स्थान, समय या स्थिति
में नहीं होंगे तो आप को ऐसा मन नहीं करेगा।

इसलिए यदि इनमें से एक में हो और मन होता है तो
तुरंत अपने नियम याद करो और उसका पालन करो।

और इतना हमेशा याद रखें कि
और कोई देख रहा हो या नहीं,
परंतु सूर्य, अग्नि, आकाश, वायु, देवता,
चंद्रमा, संध्या, दिन, रात, दिशाएं, जल,
भूमि यह 12 साक्षी और अंत में स्वयं
परमात्मा तो **आपको निरन्तर देख ही रहे हैं।**

मृत्यु के बाद जब यमराज के दरबार में आपके कृत्यों का
हिसाब लगेगा तब आप जब झूठ बोलने का प्रयास करोगे
ये सोच कर कि, 'किसी ने मुझे नहीं देखा'।

तब यही 12 साक्षी प्रमाण देते हैं की,
'हाँ!!! हमने देखा है, हम वहीं थे।'

तो अगली बार जब ऐसा कुछ करने का विचार आए,
तो **अवश्य सोचिएगा** कि,
आपके आस पास **वे बारह लोग खड़े खड़े आपको ही देख रहे हैं,**
और उन्हें शर्म आ रही है अपने पुत्र को ऐसा करता देख।

आप स्वयं विचार करें कि आप वो
कृत्य करते हुए कैसे दिखते हो?
आपके हावभाव कैसे हो रहे हैं ?
आपका मुँह कैसा दिख रहा है?

आपके पूर्वजों ने युद्ध लड़कर अपने प्राण की आहुति
लगाई यह सोच कर कि मेरी पीढ़ी महान बनेगी,
समाज की, संतों की, परिवार की सेवा करेगी।

और अभी ऊपर के लोकों से वे आपको बाथरूम में अपने
हाथ में अपना जननांग लेकर बैठे हुए कुत्ते के समान मुँह से लार
और आँखों से हवस टपकते देखते हुए देख रहे हैं और धिक्कार रहे है
कि किन नपुंसकों के लिए अपने सुखों और प्राणों का बलि दान दिया?

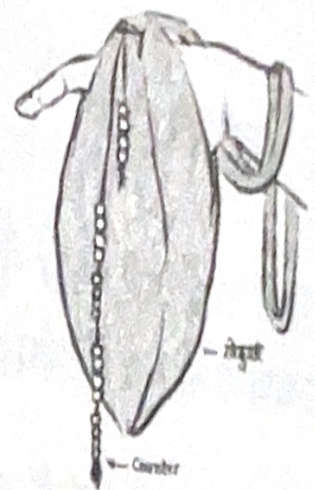
उनका छोड़िए।
कभी आप स्वयं अपना वीडियो लीजिए
ऐसा कृत्य करते हुए **और देखिए।**

यदि ऐसा वीडियो आपके परिवारजन,
पूर्वज और गुरुजन देखते, तो वे क्या अनुभव करते?
आपके बड़े कैसी शर्मिंदगी अनुभव करेंगे?

आपके हृदय में बैठे भगवान भी अभी वैसा ही अनुभव
कर रहे हैं अपने बच्चे को ऐसा करता देख।
तो ये सब कृत्य करना बंद कीजिए,
बड़े हो जाइए और एक पुरुष बनिए।

और यदि आप नये हो ब्रह्मचर्य पालन की यात्रा में,
और आपको सब करने के पश्चात भी हस्तमैथुन आदि
करने की तीव्र इच्छा हो रही और आपको पता नहीं है कि,
क्या करें जब हस्त मैथुन की तीव्र इच्छा आए?

तो सिर्फ़ एक सरल उपाय को हमेशा अपनायें।
जिसका नाम है **'एक जप उपाय'**।

अपनी जप माला और गौमुखी हमेशा अपने पास रखो।
और जैसे ही आपको लगे की आपको कुछ उत्तेजक दिख गया
और आपकी ऐसी इच्छा हो गई, सबसे पहले उस दृश्य हो सामने
से हटाओ और तुरंत ही माला उठाकर चलते चलते या फिर
खड़े खड़े एक माला हरे कृष्ण महामंत्र का जप कर लो।

हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे, हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे

अधिक से अधिक 8 मिनट लगती है एक माला पूरी करने में।
और सामान्यतः प्रथम कुछ मंत्रों में ही हरिनाम उन विचारों को निकाल देते हैं,
परंतु आपको माला हमेशा पूरी करनी है। क्योंकि आगे उस विचार को पुनः
अंदर न आने देने का बल उसी से बनता है। इससे जितनी अधिक उत्तेजना
उतनी ही अधिक साधना भी कर पाओगे।

और यदि आप नास्तिक है, या फिर आपके पास माला नहीं है।
तो ऐसे में जैसे ही आपको ऐसा कोई दृश्य दिखे, तुरंत ही...

1. उस **दृश्य को** अपनी **दृष्टि से हटाओ।**
2. खड़े हो जाओ और कम से कम **15 दंड या 30 बैठक लगाओ।**
3. यदि यह भी **नहीं कर सकते तो** कम से कम **8 मिनट तक टहलो।** उन 8 मिनटों में अपने जननांगो को न छुएँ, कुछ और उत्तेजक दृश्य न देखें, उत्तेजक लोगों से दूर हो जाएँ, और अकेले हो तो परिवार, मित्र या सार्वजनिक जगह पर चले जाएँ।
4. यदि खड़े भी **नहीं** हो सकते **तो** तुरंत ही ऊपर सीधा **आकाश की ओर** देखकर **आँखें खुली रखकर त्राटक करें** (हो सके तो परमात्मा, पूर्वज और गुरु से मन ही मन हृदय माफ़ी माँगे)। याद रहे, **इतना ऊपर देखिए कि गर्दन की मांसपेशियों में थोड़ा खिंचाव आए।**
5. गर्दन की मांसपेशियों की स्ट्रेचिंग आपके मस्तिष्क के रंध्रों को भी स्ट्रेच करती है, जिससे तुरंत ही आपके विचार और मानसिक स्थिति Reset से होने लगते है। अतः जब भी थोड़ा भी विचार को लेकर संशय हो, तुरंत ही गर्दन को आस पास और ऊपर नीचे की ओर स्ट्रेचिंग कर लें।
6. परंतु **गलती से भी** अपने **जननांग को हाथ मत लगाओ।**
7. अभद्र दृश्य पर दृष्टि पड़े और दिखे तो तुरंत ही एक्शन लें।
   Speed of Action is the key.

3. स्वप्न दोष

रात में सोते हुए **स्वप्न में हुई उत्तेजना से** या फिर **नींद में** अनजाने में जननांग के घर्षण से **हुए वीर्यपात को स्वप्नदोष (Nightfall) कहते हैं।**

जब एक बच्चा पहली बार चलना सीखता है,
तो शुरुआत में उसका बार बार गिरना सहज है।
वैसे ही जब एक व्यक्ति वर्षों के नियमित वीर्य नाश की आदत से उभर कर नया नया ब्रह्मचर्य का पालन शुरू करता है तो **शुरुआत में स्वप्न दोष आदि होना सहज है। इसकी इतनी चिंता नहीं करनी चाहिए।**

क्योंकि जैसे एक साइकिल को हाँकना बंद करने पर भी
कुछ दूरी तक तो अपने आप चलती ही है, वैसे ही आपके
वर्षों के वीर्यनाश के अभ्यास के कारण आपका मन और शरीर कुछ समय तक तो इस वीर्य पात करवाएगा ही।

परंतु जैसे वही साइकिल कुछ दूरी के बाद अपने आप रुक भी जाती है, वैसे ही आपके मन और शरीर की यह वीर्य नाश की वृत्ति भी अपने आप रुक ही जाएगी। जिसमें छह महीने से एक वर्ष तक का समय लग सकता है।

इसलिए यदि आपने अभी तक एक वर्ष का ब्रह्मचर्य पालन नहीं किया है, तो **शयन अवस्था में हुए स्वप्न दोष की चिंताएँ** करना **छोड़कर जागृत अवस्था में अपने ब्रह्मचर्य के पालन पर ध्यान दें।**

परंतु एक वर्ष के ब्रह्मचर्य के चुस्त अभ्यास के पश्चात्
भी यदि आपको स्वप्न दोष हो रहा है तो समझिए
इनमें से कोई गलती कर रहे हो आप...

1. मनोमैथुन : सबसे बड़ी गलती यही होती है कि बाहरी रूप से तो आप हस्त मैथुन नहीं कर रहे। परंतु गलती से कहीं कुछ अश्लील देख लिया और मन में मैथुन की इच्छाएँ बना रहे हो, कल्पनाएँ कर रहे हो। ऐसे में मन में किए मैथुन से भी शरीर का मंथन होकर वीर्य अंडकोषों में आ जाता है। फिर वो स्वप्न दोष आदि किसी ना किसी तरीक़े से निकल ही जाता है।

2. अधिक भोजन : कभी पूरा पेट भर के नहीं खाना चाहिए। खास कर रात को; जब आप पेट भर के पेट को भारी कर देते हो तो आपका स्वप्न दोष होना ही है। इसलिए कभी पूरा पेट भर के भोजन नहीं करना चाहिए। भूख से 20-30% कम खाकर पेट में पानी और हवा के लिए जगह हमेशा रखें।

> **अनारोग्यं अनायुष्यं अस्वर्ग्यं चातिभोजनम्।**
> **अपुण्यं लोकविद्विष्टं तस्मात्तत्परिवर्जयेत् ।।** - मनुस्मृति 2.57

अर्थात् : 'अति भोजन रोग बढ़ाने वाला, आयु को घटाने वाला, नरक में पहुँचाने वाला, पाप वृत्ति बढ़ाने वाला और समाज में निंदा कराने वाला है। अतः बुद्धिमान को चाहिए कि वह अति भोजन खाकर अधर्म न करे।'

अतः **पेटू मनुष्य को आत्म का हत्यारा माना गया है।**
क्योंकि अधिक भोजन धर्म बुद्धि का नाश करता है और पाप वृत्ति बढ़ाता है। अधिक भोजन पापों की जड़ होता है। क्योंकि उसी से काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि प्रबल बनते हैं और ब्रह्मचर्य विनाश से व्यक्ति का चरित्र निर्बल बनता है।

3. राजसिक और तामसिक भोजन :
जैसे श्रीमद्भगवद्गीता 17.9 और 17.10 में भगवान बताते है कि,

> **कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः।**
> **आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः।।**
> **यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्।**
> **उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्।।**

'ज़्यादा तला हुआ, ज़्यादा मसालेदार, ज़्यादा तीखा, ज़्यादा मीठा, ज़्यादा नमकीन आदि सब राजसिक भोजन की श्रेणी में आता है। और ज़्यादा बासी भोजन, सड़ा हुआ भोजन, मांसाहार, प्याज़ लहसुन आदि सब तामसिक भोजन की श्रेणी में आता है।' ऐसा राजसिक और तामसिक भोजन खाने से भी आपका स्वप्न दोष होना निश्चित है। इस लिए हमेशा सात्विक भोजन करें।

4. रात्रि भोजन : सूर्यास्त के बाद भोजन करने से भी स्वप्नदोष होता ही है। अतः ज़्यादा से ज़्यादा 7:30 तक भोजन प्राप्त कर लें। और इस समय हमेशा हल्का भोजन करें। जितना भारी भोजन करोगे उतना ही आपका स्वप्नदोष की संभावना बढ़ जाती है।

अब यदि आप इन सभी का पालन करते हो,
और **फिर भी यदि स्वप्नदोष हो रहा है तो** इसका अर्थ है कि **आपका** वीर्य
को बांधकर रखने वाली वीर्यबंध की मांसपेशियाँ **(Pelvic Floor) निर्बल**
हो गई हैं, जिससे अत्यंत ही सरलता से वीर्य निकल जाता है।

ये वीर्यबंध मांसपेशियाँ (Pelvic Floor) आपके अंडकोषों और गुदा द्वार के मध्य में स्थित होती है जिन्हें नियमित कुछ सरल योगासनों से अभ्यास से पुनः सक्रिय की जा सकती है। जैसे कि...

अधोमुख श्वानासन सेतुबंध आसान पूर्ण एवं अर्द्ध नवासन

बद्धकोणासन बालकासन

इन **पाँच योगासनों के नियमित अभ्यास से** आपके वीर्यबंध मांसपेशियाँ सक्रिय हो जाती हैं और इससे न ही मात्र आप **वीर्य के स्राव पर नियंत्रण प्राप्त कर सकते हो** परंतु इन्हीं आसनों से आप वीर्य का ऊर्ध्व गमन करा कर उसको मस्तिष्क तक ले जाकर उसका पोषण भी कर सकते हो।

इनके अतिरिक्त कीगल कसरतें (Kegel Exercises) भी कर सकते हो। जिसमें आप कभी भी कहीं भी बैठे बैठे या सोए हुए अपने उन Pelvic Floor को ऐसे खींचते हो जैसे कि आप अपने मूत्र वहन को रोक रहे हो।

इन योगासनों और कीगल कसरतों **से आप अपने ब्रह्मचर्य को स्वप्नादि दोषों से संपूर्ण रूप से सुरक्षित रख सकते हो।** इसके पश्चात आपको पुनः कभी स्वप्न दोष से अपने ब्रह्मचर्य के टूटने की चिंता नहीं करनी पड़ेगी।

इसके बाद आते है -

3 प्रकार के परस्त्री व्यभिचार (Casual Sex)

जब कोई व्यक्ति बिना विवाह संबंध में बंधे किसी के साथ शारीरिक संबंध बनाता है तो उसे परस्त्री व्यभिचार कहते है, जिसको शास्त्रों में महान पाप की श्रेणी में रखा गया है। यह पाप मुख्यतया तीन प्रकार से होते हैं...

4. विवाह पूर्व संबंध : (Girlfriend Boyfriend) :

आज के समय में जब लड़के लड़कियाँ स्कूल कॉलेज और ऑफिस हर जगह बिना किसी मर्यादा के मिल जुल रहे हैं। ऐसे में अत्यंत ही सहज है कि युवा **लड़के लड़कियों में परस्पर आकर्षण** होगा। यह **प्रकृति का नियम है।** इसको हम बदल नहीं सकते।

परंतु **इस आकर्षण को बिना** किसी विवाह **संस्कार के संबंध में बदल देना** और उसके पीछे अपनी जवानी का अमूल्य समय और शक्ति व्यय करना न केवल बचकाना है परंतु **मूर्खतापूर्ण काम** भी **है।** इस मूर्खता का परिणाम फिर आप वर्षों तक भोगते हो। और कुछ स्थितियों में जीवन भर तक भी।

जवानी में जब शारीरिक हार्मोन्स काम करते हैं तो हर किसी को लगता है कि 'मेरा प्रेम सच्चा है, मेरा कोई मोह नहीं है बल्कि सच में निःस्वार्थ प्रेम है।' परंतु यह बस आपके हार्मोन्स का खेल है।

आपको कोई अनुमान नहीं है कि सच्चा प्रेम किसे कहते हैं। क्योंकि प्रेम की परिभाषा करते हुए ऋषि मुनि शास्त्र में दो शब्दों का उपयोग करते है,

अहैतुकीय (Unconditional) : बिना किसी स्व हेतु, स्वार्थ या शर्त के।
अप्रतिहता (Nonstop) : किसी भी परिस्थिति में कम न होकर अटल रहे।

क्या आपको लगता है कि आपके प्रेम के पीछे कोई हेतु या स्वार्थ नहीं है?
क्या आपको लगता है कि किसी भी हालत में आपका प्रेम अटल रहेगा?

यदि आप अभी भी इस भ्रम में हो,
तो आप एक बार अपने आपसे इतने सवाल पूछ लें।

1. क्या कल उठकर आपकी प्रेमिका को कोई ऐसी भयानक बीमारी या श्राप मिल जाए जिससे उसके अंग अंग पर रक्त और पस से भरे फोड़ें हो जाएँ और आप जीवन भर उसके शरीर को स्पर्श नहीं कर पाओगे, सिर्फ़ उसका पालन पोषण, रक्षण और सेवा करना है, तो भी करोगे क्या?
2. क्या कल उठकर आपकी प्रेमिका आपके सामने आपके किसी दोस्त दुश्मन या संबंधी से मोहित होकर उससे शरीर संबंध बनाने लगे तो भी क्या उसकी ख़ुशी में ख़ुश होकर फिर भी उसपर मर मिटोगे?
3. क्या कल उठकर आपकी प्रेमिका एक आँख, एक कान, एक स्तन, एक हाथ, और एक पैर से हीन हो जाए और उसकी दाढ़ी मूँछ उगने लगे और मर्दाना आवाज़ हो जाए तो भी क्या अभी की तरह उसपर मर मिटोगे?
4. क्या कल उठकर आपकी प्रेमिका बिना दांत और बाल की 100 वर्ष की बूढ़ी अम्मा बन गई तो भी क्या अभी की तरह उसपर मर मिटोगे?
5. क्या कल उठकर आपकी प्रेमिका पुरुष अंगों के साथ लड़का बन जाए तो भी क्या अभी की तरह उसपर मर मिटोगे?
6. क्या कल उठकर आपकी प्रेमिका एक सूअर में बदल जाए तो भी क्या अभी की तरह उसपर मर मिटोगे?

नहीं ना?

तो फिर इस प्रकार के सच्चे प्रेम के भ्रम से बाहर निकलें। सब देह की सुंदरता और जवानी के हार्मोन्स का खेल है। उससे मोहित होना इंद्रियों का काम है, कुछ नया नहीं है इसमें। परंतु इसको सच्चा प्रेम मान लेना और उसके पीछे जवानी का उत्तम समय, शक्ति और ध्यान व्यय करना मूर्खता है।

और **यदि** अभी भी लगता है की आपको **सच में प्रेम हुआ ही है तो** फिर दिखाइए अपना पौरुष और **सीधा उसके पिता के पास जाकर लड़की का हाथ माँग लीजिए।** फिर पिता हाथ दे तो भी स्वीकार लें और डंडे दे तो वो भी स्वीकार कर लीजिए।

यदि इतनी हिम्मत नहीं है तो फिर फोकट में डींगें हाँकने बंद करें और इतने सक्षम बनें की लड़की के पिता स्वयं अपनी बेटी का हाथ आपके हाथ में देना पसंद करे। और **विवाह के पश्चात** जब वो आपको समर्पित हो जाए तब अपने **पति धर्म का पालन करके, पत्नी रूप में उसका पालन पोषण और संरक्षण करके उससे भरपूर अपना निःस्वार्थ प्रेम जताएँ।**

परंतु **जब तक पुरुष** विवाह संस्कार से **स्त्री की संपूर्ण ज़िम्मेदारी न उठाए और स्त्री** विवाह संस्कार से **पुरुष को समर्पित न हो तब तक** एक दूजे से **संबंध बांधना** न केवल बचपना और मूर्खता है अपितु **घोर पाप** भी **है।**

यदि आप अभी **युवावस्था में** हो और ऐसे **गर्लफ्रेंड बनाने में लगे हो तो** जान लीजिए कि बिना विवाह के एक स्त्री को जीवन में स्थान देने का मतलब है कि, **धन संसाधन** आदि तो **व्यय होंगे ही, परंतु सबसे बड़ा व्यय** वो नहीं है। युवावस्था में आपके लिए सबसे अधिक मूल्यवान **होता है आपका..**

1. **समय** (Time) : लड़की को रिझाने के लिए उसके पीछे पीछे घूमना, अच्छे अच्छे कपड़े पहनना, उसकी एक दृष्टि की प्रतीक्षा में निरर्थक स्थानों पर समय व्यतीत करना, उसके रीझ जाने के पश्चात भी उसको खुश रखने के लिए अपनी ज़िम्मेदारियों को छोड़कर उसके लिए समय निकालना और रात रात भर बातें करना।
2. **ध्यान** (Attention) : बातें ख़त्म होने के पश्चात भी जी न भरने से उससे और बातें करने के लिए प्रतीक्षा में अपने और काम में से ध्यान गवाना। वो यदि किसी और को देख भी लें तो भी उसकी चिंता में रात दिन मन भटकाते रहना। यदि ध्येय पर मन लग भी गया तो भी संबंध टूटने के डर से ध्येय पर से ध्यान हटा कर उसको देना।
3. **भावनात्मक निवेश** (Emotional Investment) : इतना सब करने के पश्चात भी जब आपके संबंध से ऊब कर वो किसी और के साथ संबंध बनाना शुरू करे, तब हृदय की असह्य पीड़ा में महीने बिगाड़ देना। जितना अधिक साथ में रहे हो, जितना अधिक आपने समय, संसाधन, ध्यान और भावनात्मक निवेश किया है, उसके जाने पर उतना ही अधिक असह्य पीड़ा होती है। ऐसे में काफ़ी मूर्ख युवा अपने आपको हानि तक पहुँचाने लगते हैं। कुछ महामूर्ख अपने प्राण ले लेते हैं। और कुछ प्रचंड महामूर्ख उस लड़की को हानि पहुँचाने चले जाते हैं।

युवावस्था में होते ये सारे संबंध असंयमित इंद्रियों का मोह जाल होता है। जो कि व्यक्ति को अंधा बना देता है और उसकी बुद्धि क्षीण करके उसे अल्प बुद्धि बना देता है। ऐसे लोग अपने सामने खड़े विनाश को भी नहीं देख सकते और अपने ही हाथों से अपने ही पैरों पर कुल्हाड़ी मारकर खुद दलदल में कूद जाते है।

जबकि **एक ब्रह्मचारी** भली भाँति जानता है कि युवावस्था में होने वाले आकर्षण और कुछ नहीं अपितु हार्मोन और इंद्रियों के कारण होते है। अतः वो **उसे आकर्षण की तरंग जानकार उसे सहन कर लेता है।**

वो इन तरंगों पे से ध्यान उठाकर उसे अपने उच्च ध्येयों की प्राप्ति में लगाता है। क्योंकि वे जानते है कि **गर्लफ्रेंड न ही मात्र** उनका **ब्रह्मचर्य तुड़वाएगी परंतु** उसको अपने **ध्येय से भी दूर रखेगी।**

क्योंकि गर्लफ्रेंडें कभी योगवृत्ति से नहीं बनती, मात्र भोग वृत्ति से ही बनती है। और **भोगवृत्ति ध्येय प्राप्ति के लिए सबसे हानिकारक होती है।**

जो व्यक्ति एक बार **भोग की इच्छाओं में घुस जाता है,** उसके लिए अपने ध्येय के प्रति समर्पित और **अनुशासित रहना असंभव हो जाता है।** हालाँकि इसका अर्थ यह भी नहीं है कि आप अपने काम की पूर्ति नहीं कर सकते।

इसी लिए भगवान ने विवाह संस्कार की रचना की है। जिसमें आप ज़िम्मेदारी के साथ सार्थक रूप से अपने धर्म के पालन से ही अपनी कामपूर्ति कर सकते हो।

इसीलिए **एक गर्लफ्रेंड और एक विवाहिता पत्नी में बड़ा अंतर होता है।** गर्लफ्रेंड बॉयफ्रेंड के संबंध में थोड़ी सी तकरार होने या बेहतर व्यक्ति से मिलने पर संबंध सरलता से टूट जाता है।

गर्लफ्रेंड बॉयफ्रेंड का संबन्ध भोगवृत्ति पर बना होता है। अधिकतर **बॉयफ्रेंड को भोग** चाहिए होता है, **और गर्लफ्रेंड को** सतत किसी न किसी रूप में आपसे **भावनाएँ, ध्यान** (Attention), **ड्रामा और मनोरंजन** (Entertainment) **चाहिए होता है।** क्योंकि **स्त्रियाँ** भावना केंद्रित होती हैं और **बहुत ही सरलता से ऊब (bore) जाती हैं।**

ये सब आपसे न मिलने पर या तो वो आपके जीवन में जाने अनजाने ड्रामा बनाएगी या तो आपको छोड़कर जिससे ड्रामा मिलता है उसके पास चली जाएगी। क्योंकि **गर्लफ़्रेंड बॉयफ्रेंड के संबंध में कोई ज़िम्मेदारी से नहीं बंधा होता।**

परंतु **एक बुद्धिमती स्त्री** जब विवाह करती है,
तो वो अपनी ज़िम्मेदारियों को भलीभाँति समझती है।
वो जीवन में होने वाली छोटी मोटी अनबन और विवाद आदि के
कारण संबंध के प्रति **अपनी ज़िम्मेदारियों से नहीं हटती है।**

एक संस्कारी पत्नी अपने संबंध में ड्रामा नहीं खोजती है।
उसके जीवन में ड्रामा करके उसे अपने ध्येय से दूर नहीं ले जाती है,
परंतु उसे अपने ध्येय पर मेहनत करने के लिए प्रेरित करके
उसकी सहायक बनती है।

और ऐसी पत्नी का भरण पोषण और रक्षण करने के लिए
पुरुष भी सतत मेहनत करने के लिए प्रेरित रहता है।
और **एक दूजे के प्रति अपने कर्तव्यों का निःस्वार्थ
पालन ही पति पत्नी के संबंध को प्रगाढ़ बनाता है।**

परंतु **यदि आपको ऐसी पत्नी चाहिए तो भी आपको**
सर्वप्रथम अपने आपको उतना सक्षम बनाना होगा की ऐसी
संस्कारी और संयमी स्त्री और उसका परिवार आपका वरण करे।

और उसके लिए **युवावस्था में** आपको **अपना ध्यान
अपनी सक्षमता को बढ़ाने में लगाना होगा,
न की** गर्लफ्रेंड बॉयफ्रेंड के **बचकाने कृत्यों में।**

तदुपरांत **जो लोग अपनी युवावस्था में ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करते**
उन लोगों की यह बिना ज़िम्मेदारी के स्त्री का भोग करने की वृत्ति
कभी नहीं जाती है।

ऐसे लोग अपनी असंयमित कामवासना के कारण
विवाह के पश्चात भी चोरी छुपे अन्य स्त्रियों से
मिलते और उनसे शारीरिक संबंध बनाते हैं।

जिसे हम कहते हैं...

5. विवाहेत्तर संबंध (Extra Marital Affair)

विवाह से पहले जिन **असंयमी लोग** की **गर्लफ्रेंड बॉयफ्रेंड बनाने की** आदतें रहती हैं वे लोग अपनी यह **आदत विवाह के पश्चात भी** सरलता से **नहीं छोड़ पाते हैं।**

क्योंकि इतने सारे गर्लफ्रेंड बॉयफ्रेंड के संबंध रखने के पश्चात उसी की प्रैक्टिस हो जाती है कि थोड़े समय एक व्यक्ति के साथ रहने के बाद जैसे ही ऊब जाओ नया व्यक्ति चाहिए।

और ऐसा भी नहीं है कि एक ज़िम्मेदार पुरुष की तरह विवाह करके उसकी ज़िम्मेदारी उठाए। ऐसे **असंयमी पुरुष** अधिकतर पत्नी, परिवार और समाज से **छुप छुपकर अन्य स्त्रियों से** मिलते है और उनसे **शारीरिक संबंध बनाते है। यह पूर्ण रूप से कायरता है।**

यदि सच में **आपको** एक से **अधिक पत्नियाँ चाहिए है तो भी, सर्वप्रथम** तो **आप उस स्तर के मान मर्यादा और सक्षमतावाले व्यक्ति होने चाहिए** कि लड़की के पिता अपनी बेटी का आपके साथ दूसरी पत्नी के रूप में विवाह करवाएँ।

यह संपूर्ण रूप से शास्त्र सम्मत और धर्मानुकूल है।
हमेशा से राजा महाराजा, ऋषि मुनि आदि समृद्ध पुरुष को अन्य राजा महाराजा आदि अपनी 10-10 पुत्रियों को एकसाथ भी वरण करवाते आए हैं।

क्योंकि **हर पिता चाहता है कि उसकी बेटियाँ किसी साहसी, संयमी, सक्षम और सम्मानित धर्मी की शरण में जाए।** जहां उन्हें उनके भरण, पोषण, रक्षण, कल्याण और संतति के भविष्य की कोई चिंता न रहे। न की किसी लल्लू पंजू की शरण में जिसके स्वयं के सुख, सम्मान और संरक्षण के ठिकाने नहीं है।

परंतु **आज के अधिकतर पुरुष 10 तो क्या एक पत्नी की भी ज़िम्मेदारी ढंग से नहीं उठा पाते हैं। इसीलिए** सम्मान से विवाह न करके, छुप छुप कर **अधर्म से** अन्य स्त्रियों को बिना उनके भरण, पोषण, रक्षण आदि की ज़िम्मेदारी उठाए उनका भोग करने के लिए **विवाहेत्तर संबंध बनाते है।**
और जब वो भी नहीं कर पाते तो फिर करते है...

6. वैश्यावृत्ति (Prostitution)

अधिकतर युवा पुरुषों को आज ब्रह्मचर्य का ज्ञान न दिये जाने से वे मूवीज़ और इंटरनेट पर पोर्न आदि देखकर **ऐसे गहरे भ्रम में घुस गए हैं कि संभोग में ही संपूर्ण संसार का सबसे श्रेष्ठ सुख है।**

ऐसे में वे किसी न किसी तरह उसकी प्राप्ति करने का प्रयास करते हैं। जब किसी का विवाह नहीं हुआ होता और न ही वो किसी स्त्री को रिझा पाता तो ऐसे में अपने इस भ्रमजन्य सुख की प्राप्ति के लिए वो वैश्यालय की शरण लेते है।

और शुरुआत में यह प्रतीत भी होता है कि सच में बड़ा सुख है इसमें। परंतु **समय के साथ** यह भ्रम हटने लगता है और एक स्तर पर आकर **भोग के ऐसे जाल में फँस जाते है कि एक ओर उससे नफ़रत होने लगती है और दूसरी ओर उसके बिना रहा नहीं जाता।** ऐसे में फिर चाहने पर भी वे संभोग का न ही आनंद ले पाते हैं न ही उसे छोड़ पाते हैं।

विवाह के पश्चात भी **वैश्यालय जाने वाले अधिकतर वे लोग होते है जिन्होंने पोर्न** आदि **देखकर अपनी इच्छाओं को** इस हद तक **विकार युक्त कर दिया है** कि ऐसे कृत्य अपनी पत्नी के साथ कर नहीं सकते परंतु कामेच्छा इतनी प्रबल हो गई है कि अब उन्हें किए बिना रहा भी नहीं जा रहा। ऐसे हवस पूरा करने का सिर्फ़ एक मात्र मार्ग रहता है। वैश्यालय।

अतः यह जानें की इन **कामेच्छाओं के विकार की कोई हद नहीं होती है।** इसलिए **जो लोग अपने जीवन में संभोग क्रिया की पवित्रता नहीं बनाए रखते, उनका शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक विनाश हो जाता है।**

जीवन भर वो उस घृणा से नहीं निकल पाता है। एक काला धब्बा हमेशा उसके हृदय में घर कर जाता है। जिसको हटाना असंभव सा हो जाता है।

अतः यदि आप सोचते हैं कि ऐसा **हवस से भरा कामुक संभोग** आपको आनंद, संतोष, निकटता और जुड़ाव देगा, तो आप बड़े भ्रम में जी रहे हैं। वास्तविकता में ऐसा कामुक संभोग **मात्र घृणा देता है, और कुछ नहीं।**

जब स्त्री विवाह करके पुरुष को संपूर्ण समर्पण करती है और पुरुष उसकी समस्त ज़िम्मेदारियों को उठाकर उसको हृदय से स्वीकार करता है तभी दोनों के बीच में धर्ममय आनंद और संतोष की अनुभूति होती है। वरना बस सुख के भ्रम में आप अनंत घृणा और पश्चाताप की खाई में ही गिरते हो।

अभी एक और ऐसा तरीक़ा है जिससे एक सुखी विवाह के पश्चात भी पुरुष अपना ब्रह्मचर्य तोड़ता है, वो है...

7. वैवाहिक व्यभिचार

जी हाँ!
विवाह के अंदर भी ब्रह्मचर्य टूट सकता है।
वैसे **आदर्श रूप से सिर्फ़ संतान प्राप्ति के लिए ही संभोग करना चाहिए।** परंतु फिर भी **विवाह के अन्तर्गत** पति पत्नी के सुख के लिए **किया गया संभोग भी स्वीकार्य है।** और न ही मात्र स्वीकार्य है परंतु यदि दोनों में से किसी एक की भी इच्छा है तो पूरी करना पति पत्नी का परस्पर कर्तव्य है।

हालांकि इसके भी कुछ नियम हैं।
जिनका पालन न करने पर ब्रह्मचर्य खंडित हो जाता है। जैसे कि...

1. **स्त्री रजस्वला हो तब संभोग करने से** न ही मात्र आपका ब्रह्मचर्य खंडित होता है परन्तु आपको **ब्रह्महत्या का पाप भी लगता है।**
2. कामेच्छा के वश में आकर **पत्नी को बल** आदि के प्रयोग **से संभोग के लिए मजबूर करना** भी **आपके ब्रह्मचर्य का खंडन करता है।** पति की इच्छाओं की पूर्ति करना पत्नी का कर्तव्य है। परंतु इसका अर्थ यह भी नहीं है कि पति अपने स्वामित्व की मर्यादा का दुरुपयोग करे।
3. पति पत्नी दोनों की इच्छा होने के पश्चात भी **पोर्न, हस्तमैथुन व सभी अप्राकृतिक संभोग से** भी **आपके ब्रह्मचर्य का खंडन करता है।**

अतः इन सभी प्रकार के वैवाहिक व्यभिचार से भी एक ब्रह्मचारी को बचना अत्यंत ही आवश्यक है।

परंतु यह सब जानने के बाद अब एक महत्त्वपूर्ण प्रश्न यह आता है कि हम में से अधिकतर लोग सहज रूप से अपना ब्रह्मचर्य कभी तोड़ना नहीं चाहते। फिर भी जाने अनजाने तोड़ ही देतें हैं। **ऐसा क्यों?**

तो सबसे पहले इस समस्या का **मूलभूत भावनात्मक कारण** जानना अत्यंत ही आवश्यक है।

कि आख़िर,

क्यों तोड़ता है कोई ब्रह्मचर्य?

> जब मनुष्य के जीवन में सर्जनात्मक आदतों की कमी होती है,
> तब उसका मन उसे विनाशक आदतों की ओर घसीट कर ले जाता है।

अधिकतर लोग यह मानते हैं कि ब्रह्मचर्य हम तब तोड़ते हैं।
जब हमारी कामवासना हम पर हावी हो जाती है।

ग़लत।

आप स्वयं सोचिए,
आख़री बार कब आपको बैठे बैठे इस स्तर की तीव्र काम वासना हुई थी कि आपको लगा कि **'इस बार तो रोक ही नहीं पाऊँगा अपने आपको, संभव ही नहीं है।'** आप जानते हो कि अधिकतर समय आप अपने आपको बड़ी सरलता से रोकने के लिए सक्षम होते हो, परंतु आप रोकते नहीं हो।

क्यों?

क्योंकि उस समय आप ...

1. **निराशा** (Disappointment)
2. **रसहीनता / अरोचकता** (Boredom)
3. या फिर **अकेलापन** (Loneliness)

इन तीन में से किसी एक या अधिक भावना में डूबे होते हो।
और वो थोड़ी सी कामवासना भी आपको उस निराशा, अरोचकता या अकेलेपन से थोड़े समय के लिए ही सही परंतु मुक्त कराती है।
इसी लिए आप उसका सहारा ले लेते हो।

अत्यंत ही कम बार ऐसा होता है कि आपको सच में अत्यंत तीव्र कामवासना सताती है। और जब वो होती भी है तब भी उसका प्राथमिक कारण अधिकतर समय इन तीनों में से ही एक या फिर तीनों होते हैं।

एक बार थोड़ा विचार कीजिए,
आपको कभी ऐसे समय में ब्रह्मचर्य तोड़ने के विचार नहीं आएँगे जब आप,

1. अपने जीवन से संतुष्ट और संपन्न अनुभव करते हो।
2. न ही तब, जब आप किसी कार्य में रोचकता से व्यस्त हो।
3. न ही तब, जब आप अपने मित्रों या परिवार आदि के साथ हंस खेल रहे हों या दिलचस्पी से बात चीत या कार्य कर रहे हों।

ऐसा होगा ही नहीं, संभव ही नहीं है।
क्योंकि हम कलियुग में हैं और हमें लगता है कि
हमें प्राथमिक रूप से तीव्र कामवासना सताती है।

परंतु,
कामवासना रजस प्रधान है,
और कलियुग तमस् प्रधान है।

इसलिए कलियुग में किसी का रजस प्रधान होना अत्यंत ही दुर्लभ है।
जो रजस प्रधान स्वभाव के होते है उन लोगों में काम वासना अवश्य ही
अधिक होती है, परंतु वो लोग अपनी कामवासना की पूर्ति कभी
पोर्न और हस्तमैथुन आदि तामसिक क्रियाओं से नहीं करते हैं।

राजसिक स्वभाव वाले लोग कामवासना की पूर्ति के लिए स्त्री
प्राप्ति करने का प्रयास करते हैं। यदि वे **अधर्मी** पुरुष हैं तो
वे धर्म की मर्यादा के बाहर **स्त्रियों को लुभाकर या बल**
से उनसे अपनी कामवासना की पूर्ति करते हैं।

और यदि वे **धर्मशील पुरुष** है,
तो वो अपनी पसंद की स्त्री से स्वयंवर आदि में
अपनी वीरता दिखाकर उनसे विवाह कर के उसके
रक्षण-पोषण की ज़िम्मेदारी उठाकर अपनी
पत्नी बनाकर उससे प्रेम जताते हैं।

परंतु आज के समय में अधिकतर कोई इस स्तर के राजसिक
स्वभाव का नहीं है। इसलिए यह कहना कि आपको कामवासना
सता रही है इसलिए आप पोर्न और हस्तमैथुन आदि आदतों
में लगे हो, वो संपूर्ण सत्य नहीं होगा।

सत्य यह है कि,
आप कामवासना में नहीं, तामसिकता में डूबे हुए हैं।

1. आपके जीवन में न ही हृदय पूर्ण संतोष व आनंद है,
2. न ही आप किसी ऐसे ध्येय की प्राप्ति में लगे हो,
   जिससे जीवन में रोचकता और उत्साह आए,
3. और न ही आपके किसी से इतने प्रगाढ़ संबंध हैं,
   कि आप उनके प्रति समर्पण अनुभव कर सको।

और हाँ, **यहाँ** पर **गर्लफ्रेंड बॉयफ्रेंड** के संबंध **की बात नहीं हो रही है।**
परन्तु **माता पिता,** भाई बंधु, मित्र सुहृद, पति पत्नी, संबंधी
व **गुरु शिष्य आदि संबंध की बात हो रही है।**

आप अधिकतर समय तभी पोर्न और
हस्तमैथुन आदि कृत्य **करते हो जब,**

1. **जीवन में** कोई **ध्येय** नहीं होता है,
2. ध्येय प्राप्ति का कोई **उत्साह** नहीं होता है,
3. करने के लिए कोई उद्देश्यपूर्ण **रोचक कार्य** नहीं होता है,
4. **और** किसी से प्रगाढ़ **समर्पण का संबंध नहीं होता है।**

ऐसे में बस अकेले में बैठे बैठे अपने फ़ोन में जो आए वो
निरर्थक रूप से देखते देखते बस समय व्यय कर रहे होते हो
और अपने आपको ऐसा सोच कर मूर्ख बना रहे होते हो कि,
'मैं पढ़ाई कर रहा हूँ।'
'मैं कुछ सार्थक कार्य कर रहा हूँ।'
ऐसे में ही ये पोर्न और हस्तमैथुन आदि की वृत्तियाँ जन्म लेती है।

ऐसा कभी नहीं होता कि,
आप अपनी **ध्येय प्राप्ति** के लिए दिन रात हृदय से पुरुषार्थ कर रहे हों,
आपका शरीर और मन दोनों सतत उस**में व्यस्त हैं,**
आप लोगों से मिल जुल रहे हों, **सार्थक संबंध बना रहे हों,**
हृदय से **सत्संग कर रहे हों,** हंस खेल रहे हों **और एकदम से** मन में
ऐसी तीव्र **इच्छा आ जाए कि मुझे** पोर्न देखकर **वीर्यनाश करना है।**
ऐसा कभी नहीं होता है।

क्योंकि यदि आप यह सब कर रहे हो,
इसका अर्थ है कि आप सात्विक और राजसिक गुण में स्थित हो।

और पोर्न व हस्तमैथुन जैसी तामसिक आदतें उन लोगों में रह ही
नहीं पाती जो लोग राजसिक या सात्विक गुण में स्थित होते हैं।

इसलिए यदि ब्रह्मचर्य तोड़ने वाले इन तीन कारक भावनाओं...

1. **निराशा** (Disappointment)
2. **रसहीनता / अरोचकता** (Boredom)
3. और **अकेलेपन** (Loneliness)

को अपने जीवन से हटा दो, तो आप अपने मन और शरीर
को सात्त्विक और राजसिक गुण में ले जाओगे
जिससे आपके लिए के लिए ब्रह्मचर्य का
पालन अत्यंत ही सहज हो जाएगा।

क्योंकि अंत में,
ब्रह्मचर्य पालन न कर पाने का एक मात्र सबसे बड़ा कारण है,
तामसिक - दिशाहीन जीवन (Inactive Aimless Life)
जिसका कारण है।
पौरुष का अभाव (Lack of Masculine excellence)
जिसका कारण है,
ध्येय का अभाव (Lack of Purpose in life)
और जिसका कारण है,
ज्ञान का अभाव (Lack of Real Knowledge)

और यहाँ हम आजकल के भौतिक ज्ञान (अपरा विद्या) की बात नहीं
कर रहे है, हम बात कर रहे हैं आध्यात्मिक ज्ञान (परा विद्या) की।

भौतिक ज्ञान तो आज के अधिकतर युवाओं में भर भर के है।
ऊपर से मोबाइल और इंटरनेट के बाद तो युवाओं में
भौतिक ज्ञान इतना बढ़ गया है कि शायद ही
इतिहास में इतना ज्ञान कभी किसी की उँगलियों के तले रहा हो।

परंतु हम आज देख पा रहे रहे हैं कि,

> **जितना अधिक एक व्यक्ति मॉडर्न भौतिक ज्ञान लेता है**
> **उतना ही अधिक वो** बुद्धिहीन, विवेकहीन, संयमहीन, मर्यादाहीन
> और भोगी होकर **भगवान व आध्यात्मिकता से दूरी बनाने लगता है।**

इसे हम विद्या नहीं कह सकते।
क्योंकि **विद्या का प्रथम लक्षण है विवेक।**

> **जिस ज्ञान की प्राप्ति से व्यक्ति में विवेक की वृद्धि न हो उसे**
> **विद्या** (Education) **नहीं जानकारी** (Information) **कहते हैं।**

और **एक विवेकशील व्यक्ति ही अपना, अपनों का और समाज का भला कर सकता है।** अविवेकी व्यक्ति कितना भी पढ़ा लिखा हो परंतु न ही अपना भला कर पाता है, न ही अपनों का और न ही समाज का। परंतु जब व्यक्ति को सही ज्ञान मिलता है, तो सर्वप्रथम उसमे विवेक की वृद्धि होती है।

वो संसार को, प्रकृति को, समाज को, और स्वयं को मूल रूप में जानने लगता है। जिससे उस व्यक्ति में भोग वृत्ति का हनन होता है और संयम व मर्यादा की वृद्धि होती है।

> अतः यह सिद्ध होता है कि **ज्ञान प्राप्ति से** ध्येय धारण होता है,
> ध्येय प्राप्ति के लिए किए कर्म से पौरुष की वृद्धि होती है,
> और पौरुष की वृद्धि से जीवन में से **तामसिकता का नाश होता है।**

अतः ब्रह्मचर्य पालन की सबसे मूलभूत त्रिचरण विधि भी यही बनती है...

1. **ज्ञान प्राप्ति**
2. **ध्येय धारण**
3. **पौरुष वृद्धि**

इसके पालन से कोई भी व्यक्ति सहजता से ब्रह्मचर्य का पालन कर सकता है। अब आइए समझते हैं कि कैसे हो सकता है इस त्रिचरण विधि का पालन।

ब्रह्मचर्य पालन की त्रिचरण विधि का सबसे प्रथम चरण है,

1. ज्ञान प्राप्ति

जो मात्र तीन तरीक़ों से हो सकती है।

1. **गुरुकुल शिक्षा**
2. **साधु संग**
3. **शास्त्र पठन**

और इन तीनों में सर्वश्रेष्ठ है,

1. गुरुकुल शिक्षा

क्योंकि इसमें व्यक्ति को तीनों आवश्यक संसाधन की प्राप्ति होती है,

1. उत्तम ज्ञान
2. उत्तम मार्गदर्शन
3. उत्तम वातावरण

इसीलिए **जो व्यक्ति बचपन से** गुरुकुल के वातावरण में पढ़कर बड़ा हुआ है और **अध्यात्म और भगवद्प्राप्ति में आसक्त है उसके लिए ब्रह्मचर्य का पालन अत्यंत ही सरल हो जाता है।**

क्योंकि **कुमारावस्था से ही** उसकी चेतना को साधु, गुरु और शास्त्र तीनों का संग और **गुरुकुल का आध्यात्मिक वातावरण** मिला है। जो **उसकी बुद्धि और आदतों को हमेशा सात्त्विक रखते हैं।**

परंतु हम यह जानते हैं कि आज के समय में अधिकतर आज के युवाओं को यह सौभाग्य नहीं मिला है कि वे गुरुकुल में पढ़कर बड़े हो सकें। इसीलिए उनके लिए दूसरा श्रेष्ठ तरीका है।

2. साधु संग

क्योंकि इसमें व्यक्ति को दो आवश्यक संसाधन की प्राप्ति होती है,

1. उत्तम ज्ञान
2. उत्तम मार्गदर्शन

परंतु सतत साधु संग में रह पाना अधिकतर लोगों के लिए संभव न हो पाने से उन्हें सतत उत्तम वातावरण नहीं मिल पाता।

फिर भी, **जितना भी संभव हो उतना साधु गण,**
भक्त गण और गुरुजनों के संग में रहना चाहिए।

साधु जनों के मात्र समीप रहने मात्र से शास्त्रों के ज्ञान की प्राप्ति और साक्षात्कार दोनों ही हो जाते हैं। **बिना साधु संग के** जब मार्गदर्शन के अभाव में शास्त्र पठन करते हैं तो ज्ञान का सही अर्थ और उसका **साक्षात्कार** दोनों **मिलना कठिन हो जाता है।**

इसीलिए **साधु संग स्वतंत्र शास्त्र पठन से श्रेष्ठ है।**
परंतु जिनके लिए साधु संग भी दुर्लभ है उनके लिए अंतिम रास्ता रहता है,

3. शास्त्र पठन
अब इसमें उत्तम ज्ञान तो मिल जाता है,
परंतु उत्तम मार्गदर्शन और उत्तम वातावरण नहीं मिल पाता है।

हालाँकि आज के समय में हम भाग्यशाली है कि,
इंटरनेट के माध्यम से हमें उत्कृष्ट भक्तों और साधुओं के प्रवचन के रूप में मार्गदर्शन सरलता से मिल सकता है।

इसलिए **शास्त्र पठन के साथ** सतत ऐसे उत्कृष्ट भक्तों, साधुओं और **परंपरागत धर्म गुरुओं के प्रवचनों को सुनना और उनके ग्रंथों को पढ़ना चाहिए।**

और आप यदि पद्धतिबद्ध रूप से शास्त्रों को सीखना चाहते हैं, तो हमारे ऑनलाइन गुरुकुल **veducation.world** से सरलता से सीख पाओगे।

परंतु **यदि इतना भी समय नहीं है** पढ़ने का या आप जानते नहीं है कि शुरुआत कहाँ से करें, **तो** सर्वप्रथम **B.O.S.S पुस्तक पढ़ें। उससे आपको समस्त सनातन संस्कृति का मूलज्ञान** अत्यंत ही **सरल भाषा में मिल जाएगा** और आगे क्या पढ़ना है इसका निर्णय ले पाओगे।

और यदि आप अन्य शास्त्र न भी पढ़ पाओ तो भी
इस पुस्तक मात्र से आप अपने नित्य और नैमित्तिक कर्म और धर्म को अच्छी तरह से समझ लोगे।
जिससे फिर आप कर पाओगे अपना...

2. ध्येय धारण

एक बार आपको स्वयं का, समाज का और संसार का मूलभूत ज्ञान हो जाता है तो आप अपने धर्म, कर्म और ध्येय को समझ जाते हो।

आपको ज्ञात हो जाता है कि,
आपका इस मनुष्य जीवन में ध्येय क्या है,
और उस ध्येय की प्राप्ति के लिए आपको प्रतिदिन कौन से कर्म करने हैं?

और संक्षिप्त में बताएँ तो **हर मनुष्य का अंतिम ध्येय एक ही है, भगवद्प्राप्ति।**

क्यों और कैसे इसके बारे में आप B.O.S.S पुस्तक में पढ़ पाएँगे परंतु... जन्म जन्मांतर के सभी लौकिक पारलौकिक ध्येयों का अंत यहीं पहुँचकर आता है। अतः **भगवद्प्राप्ति के लिए अपने वर्ण, आश्रम** और सामाजिक सक्षमता **के अनुसार** आपके परिवार, गुरु, देव, समाज और **धर्म के प्रति अपने कर्मों को करना ही आपके जीवन का उच्चतम ध्येय है।**

फिर वो कर्म कितने भी बड़े या छोटे क्यों न हो,
उनसे हटना नहीं है। उनपर दृढ़ रहना है।

यदि इतना कर रहे हो तो आपको दुनिया में कुछ भी और करने की आवश्यकता नहीं है। आपका जीवन संपूर्ण रूप से सार्थक है,
पूरे विश्व में कुछ भी ऐसी चीज़ नहीं है जो आप चूक रहे हो।
बस ये है कि आप अपने धर्म कर्म और ध्येय को
लेकर गंभीर हो ये आवश्यक है।

जब आपका ध्येय गंभीर होता है और आप अपनी समस्त शक्तियों का उपयोग उस ध्येय के प्राप्ति में लगा देते हो **तो शरीर की ये कामेच्छाएँ उस ध्येय के सामने अत्यंत ही तुच्छ लगने लगती हैं।**

उन्हीं धर्म कर्म के पालन मात्र से आपमें धैर्य, साहस, संयम, नम्रता, मर्यादा और विवेक की वृद्धि होने लगती है।

और इन्ही गुणों की वृद्धि से फिर होती है आपमें...

3. पौरुष वृद्धि

और पौरुष की वृद्धि से आप में होती है,
प्राण वृद्धि।

जी हाँ!
स्मरण कीजिए,
पुस्तक की शुरुआत में हमने वीर्य की पाँच अवस्थाओं के बारे में बात की थी।

उनमें से वीर्य की सर्वप्रथम अवस्था कौनसी थी?
जो की सबसे उच्च कक्षा का वीर्य है,
सीधा परमात्मा से आता है,
और आत्मा से होकर हमारे शरीर में विद्यमान होता है?

वो है, **गुणावस्था** में वीर्य।
अर्थात् गुण स्वरूप में वीर्य।

आपका **यह पौरुष** (Masculine Excellence)
ही आपके शरीर में स्थित वो गुण स्वरूप में वीर्य है।

जो कि फिर प्राणावस्था में परिवर्तित होता है,
फिर ऊर्जावस्था में, फिर बीजावस्था में, फिर अमृतावस्था में,
और फिर पुनः गुण अवस्था में परिवर्तित होकर पुनः पुनः
आपमें पौरुष की वृद्धि करके **आपको भीष्म पितामह**
की भाँति एक अखंड ब्रह्मचारी बनाता है।

तो,
यही वो तीन चरण की सर्वोच्च विधि है जिससे बड़े बड़े **महात्मा संत आदि अपने** ब्रह्मचर्य का पालन अखंड रूप से करके **जीवन के उच्चतम ध्येयों की प्राप्ति करते है,**

1. **ज्ञान प्राप्ति**
2. **ध्येय धारण**
3. **पौरुष वृद्धि**

जितना आप इस विधि का बिना किसी मेल-जोल (Compromise) के **यथारूप पालन करोगे, उतना ही सरलता से आप ब्रह्मचर्य का पालन कर पाओगे** और उससे होने वाले परम लाभ को पाओगे।

और **जितना आप इसमें मेल जोल करने का प्रयास करोगे,** इसके सिद्धांतों का यथारूप पालन न करके इनमें भी मध्यमार्ग (Shortcut) खोजने का प्रयास करोगे, **उतनी ही यह विधि आपके लिए** जटिल और पालन के लिए अधिक **कठिन बनती जाएगी।**

इसीलिए कहते है कि,
सरल लोगों के लिए ब्रह्मचर्य अत्यंत ही सरल होता है,
जब कि जटिल लोगों के लिए उतना जटिल बनकर रह जाता है।

अतः सरल रहें।

तो,

करना क्या है? Action Plan

1. **ज्ञान प्राप्ति** : कैसे?
- युवावस्था में हो और संभव है तो **गुरुकुल में प्रवेश ले लें।**
- संभव नहीं है, या गृहस्थ हो, तो अपने आसपास परंपरा में आने वाले मंदिर, आश्रम, मठ या **धर्मी जनों** की सभा को ढूँढिए और नियमित उन**के संग और मार्गदर्शन में शास्त्र पठन करें।**
- नहीं मिल रहा कोई, तो www.**veducation.world** पर ऑनलाइन गुरुकुल **से शास्त्र सीखना शुरू करें।**
- इतना भी समय नहीं है, तो कम से कम हमारी **B.O.S.S पुस्तक पढ़कर अपने धर्म कर्म और हमारी सनातन संस्कृति को ठीक से समझ लें।** और चलो मान लेते हैं कि यह भी नहीं कर सकते हो, तो भी क्या करना है, इसके बारे में आगे बात करेंगे।

2. **ध्येय धारण** : कैसे?
- ज्ञान प्राप्ति से एक बार बैठकर अपने **ध्येय की** एक **दृढ़ धारणा बना लें।**
- आवश्यक होने पर अपने **ध्येयों को एक कागज़ पर लिख लें।**
- उन ध्येयों की धारणा आपके नियमित साधुसंग और शास्त्र पठन आदि से प्रतिदिन अधिक दृढ़ बनती जाएगी और आप अपने शास्त्रोक्त धर्म - कर्म का नियमित पालन करने के लिए और उत्सुक होते जाओगे।
- और जब धर्म कर्म करने की उत्सुकता न हो तब तो ख़ास पालन करो।

3. **पौरुष वृद्धि** : कैसे?
- अपने **धर्म कर्म के पालन मात्र से** आपमें अपने आप पौरुष की वृद्धि होती जाएगी और **आपमें इंद्रिय संयम, मर्यादा, धैर्य, साहस आदि गुणों की वृद्धि होती जाएगी।**
- फिर आपके पास ब्रह्मचर्य तोड़ने के कृत्य करने का तो दूर की बात है, उसके लिए सोचने का भी समय नहीं मिलेगा।
- फिर आपमें बढ़े हुए इस पौरुष से आप अपना, अपनों का और समाज का कल्याण करने में इतने व्यस्त हो जाओगे की इन फ़ालतू के कृत्यों के बारे में किसी के मुख से सुनकर भी आपको उनपर दया आने लगेगी।

अभी यह तो हुई आदर्श विधि की बात।

परंतु यदि आप यह मानते हो कि,
'मैं तो नास्तिक हूँ। और यदि थोड़ा आध्यात्मिक हूँ तो भी इस स्तर पर तो नहीं ही हूँ की इतना दृढ़ ध्येय भगवद्प्राप्ति के लिए बना पाऊँ। मुझे अध्यात्म में इतनी रुचि है ही नहीं। और यदि है तो भी इतनी प्रबल नहीं है कि उसकी प्रेरणा के बल पर इस विधि का पालन कर पाऊँ।
तो फिर मैं ब्रह्मचर्य का पालन कैसे करूँ?'

उत्तर है,
इसी विधि से।

जी हाँ!!
इसी विधि से।
बस बदलाव यही है कि **आपका ज्ञान और ध्येय यहाँ बदल जाएगा, परंतु मूलभूत सिद्धांत वही रहेगा।**

चलिए मान लेते हैं कि,
आप में उस स्तर का आध्यात्मिक मनोबल अभी नहीं है।
या फिर आप जीवन में ऐसी स्थिति में ही नहीं हो कि सीधा आदर्श विधि का पालन कर पाओ।

ऐसे में भी ब्रह्मचर्य पालन इसी त्रिचरण विधि से कर पाओगे।
और बदलाव कुछ इस प्रकार होगा।

1. ज्ञान प्राप्ति :

यदि आप भगवद् प्राप्ति को अपना ध्येय नहीं बनाना चाहते हो तब फिर अधिक आध्यात्मिक ज्ञान की आवश्यकता है ही नहीं। क्योंकि फिर आपका ध्येय सिर्फ़ इस संसार और इस जीवन तक ही सीमित हो जाता है।

और उसके लिए सिर्फ़ आपको समाज का व्यावहारिक ज्ञान हो जाए उतना ही पर्याप्त है। और उस संपूर्ण व्यावहारिक ज्ञान का सार यही है कि...

> '**एक पुरुष को चाहे जीवन में उच्चतम कक्षा का योग करना हो या उच्चतम कक्षा का भोग।** फिर उसे जीवन में स्त्री सुख प्राप्त करना है, धन सुख प्राप्त करना है, संपत्ति चाहिए है, मान सम्मान चाहिए है या फिर प्रसिद्धि। इन **सभी की प्राप्ति का एक ही मार्ग है,** वो है **सक्षमता।**
>
> और सक्षमता की प्राप्ति का एक ही मार्ग है जो की है, **पौरुष।**
>
> **जो पुरुष जीवन में पौरुष दिखा पाता है,**
> शौर्य, साहस, निर्भयता, अनुशासन आदि दिखा पाता है,
> **वही इस लौकिक और पारलौकिक जीवन में सुख व समृद्धि की प्राप्ति कर पाता है।** अतः पुरुष के लिए जीवन में किसी भी ध्येय की प्राप्ति के लिए पौरुष वृद्धि के अत्तिरिक्त अन्य कोई मार्ग नहीं है।'

आपकी आध्यात्मिक इच्छाएँ प्रबल नहीं है,
इसका अर्थ है कि आपकी भौतिक इच्छाएँ उससे अधिक प्रबल है।
परंतु **भौतिक जगत में भी उच्चतम सुख की प्राप्ति** करने के लिए भी पौरुष तो चाहिए ही होगा, और वो भी **ब्रह्मचर्य के पालन से ही मिलेगा।**

क्योंकि ऐसी सुंदर, सुशील और आपसे समर्पित रहे ऐसी स्त्रियाँ सिर्फ़ उच्च कक्षा के सक्षम पुरुष का ही वरण करेंगी।

और क्यों न करें?

वो ऐसे पति का वरण क्यों करेंगी जिसने,

1. **न ही** जीवन में अपनी सक्षमता से **कुछ प्राप्त किया है,**
2. **न ही** संकट में **अपनों की रक्षा कर पाता है,** बातबात में घबरा जाता है,
3. **न ही** अपना और **अपनों का पालन पोषण कर पाता है,**
4. **न ही** उसका समाज में कोई **मान सम्मान है,**
5. **न ही** मन और शरीर पर **कोई संयम है,** थोड़ी सी ख़ुशी में झूमने लगता है और थोड़े से दुःख में रोने लगता है,
6. **न ही** उसके जीवन में कोई **ध्येय है,** बस दिन रात गेम्स खेलता रहता है और फ़िल्में देखता रहता है,
7. **न ही** जीवन में कोई **अनुशासन है।** बस अवसर मिलते ही बाथरूम में जाकर बड़ी बड़ी कल्पनाएँ कर के अपना वो सारा पौरुष नालियों में बहा देगा जिससे सचमें जीवन में वो अपने ध्येयों की प्राप्ति कर सकता था।

वो ऐसे ही पति का वरण करेंगी जो,

1. उतना **सक्षम हो** की जीवन में मेहनत से कुछ प्राप्त किया हो,
2. उतना **बलवान हो** की संकट में साहसी होकर उसकी रक्षा कर पाए,
3. उतना **कमाता हो** कि अपना और अपनों का पालन पोषण कर सकें,
4. उतना **बुद्धिमान और विवेकशील हो** कि समाज में उसका सम्मान हो,
5. उतना **संयमी हो** कि जीवन के उतार चढ़ाव में अटल रहे,
6. उतना **परिपक्व हो** कि जीवन में उसके उत्तम ध्येय हो,
7. उतना **अनुशासन युक्त हो** कि अपने ध्येयों की प्राप्ति कर पाए।

और इसमें कुछ ग़लत नहीं है, **ऐसा ही होना चाहिए।** आप पुरुषार्थ से ऐसे बन पाओ **इसीलिए भगवान ने आपको पुरुष शरीर दिया है, न की** पड़े पड़े **धरती** व समाज **पर बोझ बनने के लिए।**

अतः यदि आपको भोग भी करना है तो भी उच्चतम भोगों की इच्छा कीजिए, न की काल्पनिक भोगों की। अतः यदि आपको स्त्री सुख चाहिए है तो उस स्तर के पुरुष बनने का ध्येय बनाएँ जिसे उच्चतम कक्षा की सुंदर, रूपवती, गुणवती और संस्कारी स्त्री अपने पति के रूप में वरण करना पसंद करें।

परंतु जितना आप पौरुष से दूर भागोगे, उतना अधिक आपको हर कोई प्रताड़ित करेगा, फिर वो प्रजा हो, प्रकृति हो या प्रेमी। क्योंकि एक **पुरुष को मान सम्मान और प्रेम तभी मिलता है जब वो पौरुष दिखाकर जीवन में कुछ सार्थक काम करता है।**

असक्षम पुरुषों से अधिक लोग पालतू कुत्तों से प्रेम करते है।
इस तथ्य को स्वीकारने के अतिरिक्त आप कुछ नहीं
कर सकते हैं। **यह संसार ऐसा ही है।**

अब या तो आप जीवन भर इसको लेकर रोना रो सकते हो,
या फिर इसे स्वीकार कर जीवन में पौरुष दिखाना शुरू कर सकते हो।

हालाँकि अच्छे समाचार यह है कि,
पौरुष दिखाने और सक्षमता की प्राप्ति से सिर्फ़ एक सुख की प्राप्ति कभी नहीं होती। **जैसे ही पुरुष** अपने **जीवन के किसी एक क्षेत्र में आगे बढ़ता है,** तुरंत ही उसे **जीवन के अन्य क्षेत्रों में स्वयं ही सुखों की** या तो प्राप्ति होने लगती है या तो **प्राप्ति करना सरल होने लगता है।**

जैसे कि, जब आप जीवन में अच्छा **पैसा कमाने लगते हो, तो** समाज में आपको **मान सम्मान मिलने लगता है। और आप** अपने माता, पिता, परिवार, संत, गुरु और **धर्म की** अधिक **अच्छे से सेवा कर पाते हो।**

परिवार के स्वास्थ्य की रक्षा भी अच्छे से कर सकते हो क्योंकि अब वो उच्च गुणवत्ता की भोजन सामग्री ख़रीद सकते हो और **बिना पैसे की चिंता के** अधिक सरलता से **स्वास्थ्य संबंधी निर्णय ले सकते हो।**

वैसे ही **यदि कोई कन्या पसंद है,**
तो उसके माता पिता समाज में **आपकी सक्षमता के गुणगान सुनने मात्र से आपको अपनी पुत्री देने के लिए तैयार हो जाते हैं** और वह स्त्री भी इन्ही गुणों को सुनकर आपको समर्पण करने के लिए तत्पर होने लगती है।

वैसे ही यदि पुरुष ज्ञान की प्राप्ति में पौरुष दिखाता है, समाज सेवा में पौरुष दिखाता है, किसी कौशल (Skill) में पौरुष दिखाता है, शारीरिक बल में पौरुष दिखाता है तो उनके साथ अन्य क्षेत्रों में भी सुख की प्राप्ति करता है।

2. ध्येय धारण :

तो, यही है आपका ध्येय,
जीवन में 5 रूपों में सक्षमता,

1. **शारीरिक** रूप से,
2. **मानसिक** रूप से,
3. **सामाजिक** रूप से,
4. **आर्थिक** रूप से,
5. **आध्यात्मिक** रूप से।

आपका यह कर्तव्य है कि आप इन सभी क्षेत्रों में कम से कम एक आवश्यक हद तक की सक्षमता तो प्राप्त करें ही करें। जैसे कि,

1. **शारीरिक रूप :** से कम से कम इतना तंदुरस्त रहो की आप सर्वप्रथम तो बीमारियों से दूर रहो। दूसरी बात की इतने दुबले न हो कि कोई एक घुसा मारे और आप गिर जाओ और इतने भी मोटे न रहो कि यदि गिर जाओ तो तुरंत ही खड़े न हो पाओ।

2. **मानसिक रूप :** से कम से कम इतना सक्षम रहना है कि कितनी भी जीवन में, परिवार में या समाज में तकलीफ़ें आ जाएं, आप किसी भी हालत में स्थिर रह सको और संकट के समय में परिवार और समाज में औरों का सहारा बन पाओ।

   जैसे कि यदि परिवार में पिता या किसी महत्त्वपूर्ण व्यक्ति का देहांत हुआ हो, तो उनके अंतिम संस्कार में जब परिवार में सभी लोग मानसिक रूप से टूट कर बिखर चुके हैं, ऐसे में आप उनके लिए स्तंभ के समान बनकर रहो और स्थिति को और परिवारजनों को अच्छे से सम्भाल लो।

3. **सामाजिक रूप** : से कम से कम इतना सक्षम रहें की गाँव, कॉलोनी और नज़दीकी परिवार के सभी लोगों की आँख में आपके लिए आदर सम्मान हो। और वो भी कम से कम इतना कि यदि आधी रात को कोई आपदा आ जाए तो एक पुकार पे कोई भी आपकी सहायता के लिए प्रस्तुत हो जाए। और जब भी आपके पीछे आपकी बात निकले तो उनके मुख से प्रशंसा ही निकले।

4. **आर्थिक रूप :** से कम से कम इतना सक्षम रहें कि सर्वप्रथम तो घर में किसी के भी ऊपर कोई ऋण (Debt) न हो। दूसरा, घर में सबको खाने के लिए पौष्टिक आहार, पहनने के लिए स्वच्छ कपड़े, रहने के लिए सुरक्षित व आरामदायक घर, ज़रूरत पड़ने पर चिकित्सा के लिए पर्याप्त सुविधाएँ और संत व अतिथि के आतिथ्य लिए पर्याप्त सेवा सामग्री हमेशा हो।

5. **आध्यात्मिक रूप** से कम से कम इतना सक्षम रहना है की हृदय में कभी किसी के प्रति पाप वृत्ति न रहे। हमेशा लोक कल्याण के ही विचार आए। कभी किसी का बुरा न हो, संतों और भक्तों की सेवा करने का अवसर मिलने पर हृदय आनंद का अनुभव करे और जीवन की हर स्थिति में आप अपने धर्म और मूल्यों की रक्षा के लिए दृढ़ रह पाएँ।

इन सभी क्षेत्रों में कम से कम इतनी सक्षमता तो पाएँ ही।
यदि आपको लगता है कि आप अभी इस स्तर पर नहीं हो तो प्रथम अपने आपको इस स्तर पर लाने का ध्येय बनाइए।

और यदि आप इस स्तर पर हो,
तो अब **इनमें से** किसी एक या **अधिक क्षेत्रों में** श्रेष्ठता प्राप्त करने का ध्येय बनाइए और उस क्षेत्रों में **पौरुष दिखाइए।**

स्मरण रहे!! **पौरुष की कोई मर्यादा नहीं होती है।**

> हमारी संस्कृति में ऐसे ऐसे चक्रवर्ती सम्राट हुए हैं
> जिन्होंने संपूर्ण पृथ्वी पर सदियों तक राज किया था।
>
> ऐसे ऐसे तपस्वी भी हुए हैं,
> जिन्होंने अपने तपोबल से एक पूरे नये ग्रह की रचना कर दी थी।
>
> ऐसे ऐसे संत भक्त हुए हैं जिन्होंने अपने स्वयं भगवान को
> दरवाज़े पर खड़ा रहने के लिए मजबूर कर दिया था।

तो **आप जीवन में किसी भी स्तर पर क्यों न हो,**
आप हमेशा ही उससे ऊपर के स्तर का ध्येय बना सकते हो।

और इसी से होगी आपकी...

3. पौरुष वृद्धि :

और **जितना स्पष्ट आपका ध्येय होगा,**
पुरुषार्थ करना आपके लिए **उतना ही सरल होगा।**

अब जब दृढ़ता से आपने अपना **ध्येय निश्चय कर लिया है,**
तो फिर **अब** संपूर्ण समर्पण के साथ **उसकी प्राप्ति**
के लिए अपना ज़ोर लगा दीजिए।

और उसको पाने की प्रक्रिया में..

1. मुश्किलें आएँगी,
2. तकलीफ़ें आएँगी,
3. धैर्य धारण करना होगा,
4. संयम धारण करना होगा,
5. डर का सामना भी करना होगा,
6. मन न करने पर भी काम करना होगा,
7. सुख सुविधाओं और आराम का त्याग करना होगा,
8. शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आर्थिक जोखिम उठाने पड़ेंगे,

परंतु **यही प्रक्रिया आप में** साहस, धैर्य, निडरता, संयम, विवेक आदि के स्वरूप में **पौरुष की वृद्धि कराएगी। और** एक बार पौरुष बढ़ना शुरू हुआ, तो समय व **अनुभव के साथ उसे बढ़ाना और सरल होने लगेगा।**

जो लोग इस स्तर पर पहुँच गए हैं वे बहुत अच्छी तरह से जानते हैं कि, **ब्रह्मचर्य का पालन इनके जीवन का नित्य भाग बन जाता है।** उन्हें प्रति पल ब्रह्मचर्य के पालन के लिए अलग से सोचना नहीं पड़ता है।

ब्रह्मचर्य खंडन के कृत्य तो दूर की बात हैं,
उनके **विचार के लिए भी उनके पास व्यर्थ का समय नहीं होता।**
अतः ऐसे लोगों के लिए ब्रह्मचर्य का पालन अत्यंत ही सरल हो जाता है।

इन **मुश्किलों, तकलीफ़ों और डर का सामना करते हुए जीवन में** नयी **उपलब्धियों को प्राप्त करने में जो उनको आनंद की अनुभूति होने लगती है उसके सामने फिर ये पोर्न,** हस्तमैथुन तथा संभोग **आदि के सुख बड़े ही तुच्छ** और उबाऊ **लगने लगते हैं।**

इसकी पुष्टि अब जाकर मॉडर्न विज्ञान भी कर रहा है।

हमारे मस्तिष्क में जो हार्मोन आनंद की अनुभूति कराता है उसे डोपमिन (Dopamine) कहते हैं। जिस कार्य में हमें अधिक डोपमिन मिलता है, उसको हम प्राकृतिक रूप से बार बार करने के लिए प्रेरित होते हैं।

परंतु **हमारे मस्तिष्क में डोपमिन मर्यादित प्रमाण में बनता है।** अतः जितनी जल्दी उसका उपयोग कर लिया जाए उतनी ही जल्दी वो समाप्त हो जाता है। और अगली बार उतने ही आनंद की अनुभूति के लिए उससे भी अधिक डोपमिन की आवश्यकता होती है।

ऐसे में कुछ समय के बाद मस्तिष्क डोपमिन बनाना ही बंद कर देता है और **बिना आनंद की अनुभूति के आप डिप्रेशन व एंजाइटी में चले जाते हो।**

पोर्न, हस्तमैथुन, सोशल मीडिया, गेम्स, जंक फूड, ड्रग्स, धूम्रपान और अन्य नशे आदि चीज़ें आपको त्वरित डोपमिन देती हैं। इसलिए यह तुरंत ही आदत लगा देने वाली चीज़ें हैं।

परंतु जितनी जल्दी यह डोपमिन देती है,
उतनी ही जल्दी वो चला भी जाता है।

फिर अगली बार उतने पोर्न, सिगरेट, सोशल मीडिया या ड्रग्स से काम नहीं चलता। **हर अगली बार पिछली बार से अधिक** पोर्न, अधिक ड्रग्स, अधिक सोशल मीडिया, अधिक सिगरेट आदि **की आवश्यकता होती है।**

फिर **एक हद के बाद कितना भी** पोर्न, सिगरेट, सोशल मीडिया, ड्रग्स आदि ले लो, कोई **आपको संतुष्टि नहीं देता।** क्योंकि आपने अपने डोपमिन Receptors को सुन्न (Numb) कर दिया है।

जब कि उसी के सामने,
दौड़ना, तैरना, व्यायाम आदि शारीरिक श्रम, साहसिक कार्य, स्वास्थ्यप्रद भोजन, प्रकृति से जुड़ाव, व्यापार, नये कौशल (Skills), लोगों से मिलना जुलना, माता पिता गुरु समाज की सेवा करना आदि प्राकृतिक रूप से डोपमिन प्राप्त करते है, उनका डोपमिन कभी समाप्त नहीं होता और इनकी आनंद की अनुभूति लंबे समय तक चलती है।

अतः एक बार आप इस त्रिचरण विधि से अपने पौरुष की वृद्धि करने लगते हो तो आपके जीवन से धीरे धीरे ,

1. **पोर्न,**
2. **हस्तमैथुन,**
3. **ब्रह्मचर्य का नाश,**
4. **डिप्रेशन,**
5. **एंजाइटी,**
6. **आलस्य,**
7. **नशा,**

आदि सभी समस्याओं का नाश अपने आप ही हो जाता है।
क्योंकि यह सभी कोई अलग अलग समस्याएँ नहीं है।
यह सभी एक ही मूलभूत समस्या के अलग अलग बाहरी लक्षण है।
वो समस्या है, **तामसिक जीवन।**

अतः यदि आप इस एक मूलभूत **समस्या को जड़ से हटा दो तो अन्य समस्त समस्याओं का हल अपने आप ही आ जाता है।** सबका अलग अलग रूप से उपचार करने की कोई आवश्यकता नहीं रहेगी। और इस मूलभूत समस्या का एकमात्र रामबाण इलाज है, **पौरुष वृद्धि।**

जितना अधिक आप अपने पौरुष की वृद्धि करोगे उतना ही उच्च कक्षा के सुखों की आप प्राप्ति कर पाओगे।
जिससे इन पोर्न, हस्तमैथुन, नशे आदि सस्ते सुखों में से आपकी रुचि स्वयं ही निकल जाएगी और आप अपने ध्येयों को सहजता से प्राप्त कर पाओगे।

हालाँकि हमारा तो यह मानना है कि,
यदि आप ब्रह्मचर्य का यह तप करने ही वाले हो,
और इसी तप से यदि उच्च से उच्च ध्येय की प्राप्ति भी की जा सकती है,
तो क्यों न समग्र अस्तित्व का सबसे ऊँचा ध्येय बनाया जाए?

कुछ ऐसा जिसे प्राप्त करने के बाद कुछ और प्राप्त करने की इच्छा ही न रहे।
अब तक के इतिहास में सिर्फ़ एक ही ऐसा ध्येय प्रमाणित हुआ है।
जिसकी प्राप्ति के पश्चात मनुष्य कुछ और नहीं माँगता है।
वो है समस्त ध्येयों की प्राप्ति कराने वाले, **स्वयं भगवान।**

आचार्यगण कहते है कि,
इतिहास में जिस जिसने एक बार उनकी प्राप्ति कर ली है।
उसे फिर लोक परलोक के **समस्त सुख एक सूअर की विष्ठा के**
समान लगने लगते हैं। उस स्तर का सुख है भगवद्प्राप्ति में।

तो फिर उनसे नीचा कुछ चाहिए भी क्यों?
अरबों खर्बों जन्मों में लाखों करोड़ों बार आपको चाहिए है वो मिला होगा।
फिर वो धन हो, बल हो, सुंदरता हो, ख्याति हो, स्त्री हो, सत्ता हो,
स्वर्ग हो या स्वयं इंद्रासन ही क्यों न हो।

परंतु **जिसकी करोड़ों बार प्राप्ति से भी संतुष्टि नहीं हो रही है, उसे एक और बार प्राप्त करने के लिए पुनः इतना सारा तप क्यों व्यर्थ गंवाना?** जो कि वैसे भी फिरसे मृत्यु के समय हमसे छीन ली जाने वाली है।

अतः **ब्रह्मचर्य का पालन** यदि आप मात्र **शरीर की सुंदरता, चेहरे पे चमक, बाजुओं बल, मन में स्थिरता और स्मरणशक्ति, आयु व आत्मविश्वास** आदि में वृद्धि **के लिए कर रहे हो, तो यह मूर्खता है।**

क्योंकि यदि एक ही दाम में आपको मुट्ठी भर चावल मिल रहे हैं,
और उसी दाम में पूरी दुकान मिल रही है,
तो मुट्ठी भर चावल भला क्यों लेना?

आपको **ब्रह्मचर्य के पालन से यदि** समग्र **अस्तित्व का सबसे बड़ा ध्येय प्राप्त हो सकता है,** ध्येयों को प्राप्त कराने वाले साक्षात भगवान की प्राप्ति हो सकती है। **तो** इन **क्षणभंगुर फलों** की प्राप्ति **के लिए इतनी मेहनत क्यों करनी;** जो कि वैसे भी मृत्यु के समय हाथ से चली जाएगी।

अतः **बुद्धिमान बनें!**
और भले आपको लगे कि आप पतित से भी पतित हो अभी,
फिर भी **अपने ब्रह्मचर्य का ध्येय सर्वोच्च रखें।**

परंतु संपूर्ण पुस्तक में ब्रह्मचर्य पालन का सबसे बड़ा चरण पौरुष
ही बताया गया है, क्या ब्रह्मचर्य मात्र पुरुषों के लिए है?
या स्त्रियों को भी करना चाहिए?
आइए समझते हैं -

स्त्रियों के लिए ब्रह्मचर्य

जी नहीं।
ब्रह्मचर्य पुरुषों और स्त्रियों दोनों के लिए है।
परंतु दोनों का स्वरूप अलग अलग है।
पुरुष के लिए जैसे पौरुष धर्म है वैसे ही स्त्रियों के लिए स्त्री धर्म है।

> पुरुषों के लिए समस्त इंद्रियों का ब्रह्म को समर्पण ब्रह्मचर्य है।
> और स्त्रियों के उनके पति ही ब्रह्म स्वरूप होने के कारण अपनी
> इंद्रियों का अपने पति को समर्पण ही उनका ब्रह्मचर्य है।

अतः **जो स्त्री** विवाह पूर्व अपना शील और अपनी पवित्रता बनाए रखती है और विवाह के पश्चात पूरा जीवन अपने **पति मात्र को अपनी समस्त इंद्रियाँ समर्पित करके रहती है उसे आजीवन ब्रह्मचर्य का फल मिलता है।**

> पुरुषों में जैसे वीर्य है।
> वैसे ही स्त्रियों में रज है।

पुरुषों का शौच धर्म जैसे **वीर्य रक्षा से होता है।**
वैसे **स्त्रियों का** शौच धर्म प्रति माह अपने
रजस्वला यज्ञ के पालन से होता है।
रजस्वला यज्ञ पालन की संपूर्ण विधि आप हमारी वैदिक दिनचर्या (Extended Version) पुस्तक में पढ़ पाएँगे।
क्योंकि **स्त्री शरीर स्वयं ही प्रति माह अपने रज व गर्भ की शुद्धि करता है।**

अतः स्त्रियों को इसकी चिंता करने की आवश्यकता नहीं है।
शारीरिक रूप से ब्रह्मचर्य का कोई अलग से लाभ नहीं है।

हालाँकि यदि वे अपने पति की अनुमति से मानसिक और आध्यात्मिक लाभ के लिए संभोग से निवृत्ति लेना चाहे तो अवश्य ले सकती है।

विशेष कर संतान प्राप्ति के लिए **गर्भाधान** करने **से पहले कम से कम 3-6 महीने** और **गर्भाधान के बाद** कम से कम **14-16 महीनों तक।** अर्थात् संतान प्राप्ति के पश्चात 6-8 महीनों के लिए उन्हें **संभोग से निवृत्ति लेनी आवश्यक है।**

जहां तक बात रही आजीवन ब्रह्मचर्य की तो,
आदर्श रूप से हर स्त्री का विवाहित होना आवश्यक है।
क्योंकि स्त्री के मोक्ष का मार्ग विवाह से है।

> 'एक स्त्री के लिए उसका पति ही उसका गुरु व गोविंद है अतः उसके विवाह संस्कार से ही उसको उसके उपनयन संस्कार का, पति के घर के वास से ही गुरुकुल वास का, गृहाग्नि (रसोई) से हवन कर्म का और मंगलसूत्र पहनने से ही जनेऊ पहनने का फल मिलता है।'
>
> - वाल्मिकी व तुलसीकृत रामायण, चाणक्य नीति अ.5, मनुस्मृति 65-69 आदि..

परंतु **यदि पूर्व कर्मों के फलस्वरूप उसका विवाह न हो,**
या वैराग्य योग के कारण पति का वरण करने में असमर्थ हो
इस स्थिति में भगवान को अपना **पति स्वीकार कर**
समस्त जीवन ब्रह्मचारिणी बनकर रह सकती है।

हालाँकि इसे भी शास्त्रों में आदर्श नहीं माना गया है,
क्योंकि अकेली स्त्री को भ्रष्ट करने के लिए दुनिया के
हर कोने में अधर्मी लोग प्रतीक्षा करते हुए बैठे ही होते हैं।
अतः **बिना पति के स्त्री अत्यंत ही असुरक्षित हो जाती है।**

इसलिए यदि मीराबाई के समान वैराग्य योग भी हो तो भी उन्हीं की तरह
किसी संयमी और धर्मवान पति का वरण करके फिर भजन करना चाहिए।
परंतु **विवाह तो हर स्त्री को करना ही चाहिए।**

हालाँकि **उससे भी पहले यह** ध्यान रखना **आवश्यक है कि**
विवाह से पूर्व स्त्री अपना शील और अपनी पवित्रता बनाए रखे।

क्योंकि एक स्त्री युवावस्था में सर्वप्रथम जिस पुरुष के साथ शारीरिक और मानसिक संबंध बनाती है उससे उसका संबंध जीवन भर के लिए सबसे प्रगाढ़ बना रहता है। किसी और से संबंध के पश्चात किसी और से विवाह होता है तो उसके लिए संपूर्ण समर्पण कर पाना अत्यंत ही दुर्लभ हो जाता है।

अतः हर युवा **स्त्री को चाहिए कि,**
अपने शील और पवित्रता को विवाह के समय तक बनाए रखे और
जब **विवाह** हो उसके **पश्चात अपने पति को अपना मन, हृदय और**
इंद्रिय सब संपूर्ण रूप से समर्पण करके उसकी सेवा करें।

हमारे इतिहास में अनेकों स्त्रियों ने,
अपने **पतिव्रता व्रत के पालन मात्र से** न ही मात्र **भगवान** की प्राप्ति की है
अपितु अपने सतीत्व के बल से उनको **अपने वश में भी किया है।**

जैसे कि **माता अनसूया ने,**
अपने पतिव्रता व्रत मात्र से स्वयं ब्रह्म विष्णु महेश आदि
त्रिदेवों को अपने पुत्र बनने के लिए मजबूर कर दिया था।

कौशिक ब्राह्मण की पत्नी ने,
अपना **पति** वैश्यागामी होने के पश्चात भी उस**की रक्षा के लिए** अपने
पतिव्रता व्रत के बल से **10 दिन तक सूर्योदय नहीं होने दिया था।**
और स्वयं देवता व भगवान तक इसके लिए कुछ नहीं कर पाए थे।

वृंदा देवी के पतिव्रता व्रत के कारण,
स्वयं **भगवान शिव और विष्णु भी उनके** दैत्य
पति का बाल भी बाँका नहीं कर पा रहे थे।

भामती देवी की पति सेवा मात्र से उनके धर्मवान पति से
भी पूर्व भामती देवी को **भगवान ने स्वयं दर्शन दिये थे।**

ऐसी ही हमारे इतिहास में अनेकों घटनाएँ मिलती हैं जिसमें **पतिव्रता नारियाँ अपने पतिव्रता व्रत के बल पर ऐसे ऐसे कार्य कर देती है जिसे करना स्वयं बड़े बड़े तपस्वियों के लिए भी अत्यंत दुर्लभ होता है।**

अतः हर स्त्री को चाहिए कि,
वह विवाह से पूर्व अपने शील और पवित्रता की रक्षा करे और विवाह पश्चात
तन, मन और हृदय से संपूर्ण रूप से पति के लिए उसकी आज्ञाओं का पालन
कर के उसकी सेवा करे। पति की दीर्घायु व उसकी समृद्धि की कामना करे।

क्योंकि शिवपुराण व स्मृति शास्त्रों के अनुसार,

> मात्र पतिव्रता व्रत के पालन मात्र करने से स्त्री को होम, यज्ञ,
> श्राद्ध, उपवास तथा अखंड ब्रह्मचर्य आदि सभी का फल
> मिल जाता है और उसे इस लोक और पर लोक में
> साध्वी सती स्त्री की उपाधि मिलती है।

सावधान :

हमारा नम्र निवेदन है कि नये ब्रह्मचारी,
नैष्ठिक ब्रह्मचारी व संन्यासी भक्त आने वाले इस
'वैवाहिक ब्रह्मचर्य' के अध्याय को न पढ़ें।

मात्र वही लोग पढ़ें, जो या तो गृहस्थ हैं या फिर
निकटतमकाल में गृहस्थाश्रम में प्रवेश करने वाले हैं।

वैवाहिक ब्रह्मचर्य

'ब्रह्मचर्य का पालन मात्र विवाह होने तक ही किया जाता है। उसके पश्चात उसकी कोई आवश्यकता नहीं है और न ही उसके कोई फ़ायदे है।'
अधिकतर लोग इस अवधारणा को मानकर विवाह के पश्चात अपने ब्रह्मचर्य के संकल्प को भूल जाते हैं।

परंतु आपको क्या लगता है?
विवाह कहते किसे है?

> शास्त्र कहते हैं - **'विशेषेण वहती विवाहा'**
> अर्थात् अपनी इच्छाएँ, वीर्य और जीवन का वहन
> एक विशेष दिशा में करने के कार्य को विवाह कहते हैं।
> और ब्रह्मचर्य कोई कार्य नहीं है की आज किया कल नहीं किया।

ब्रह्मचर्य एक जीवन शैली है।
जो जीवन के प्रत्येक आश्रम में लागू होती है। बस उसका रूप और उद्देश्य बदल जाता है। **विवाह से पहले वीर्य का उपयोग** अपने **मन, शरीर और अध्यात्म के जतन के लिए** किया जाता है **और विवाह के पश्चात** उसका उपयोग **परिवार वृद्धि के लिए किया जाता है।**

अतः आदर्श रूप से **एक ब्रह्मचारी को विवाह के पश्चात वीर्य का उपयोग मात्र संतान प्राप्ति के उद्देश्य से ही करना चाहिए।** उसके अतिरिक्त अपने वीर्य का व्यय किसी रूप में नहीं करना चाहिए।

हालाँकि **गृहस्थ आश्रम का एक उद्देश्य यह भी है कि,**
व्यक्ति **धर्म की मर्यादाओं में अपनी कामपूर्ति करके उन सुखों से ऊपर उठे और मोक्ष की प्राप्ति करे।** अतः विवाह के अन्तर्गत अपनी पत्नी से सहवास संपूर्ण रूप से धर्ममय है और इसमें तनिक भी दोष नहीं होता है।

परंतु फिर प्रश्न यह आता है कि,
यदि विवाह के पश्चात पत्नी से यौन सुख प्राप्त करने का पति को संपूर्ण अधिकार होता है तो फिर क्यों प्राप्त न करें?

युवावस्था में विवाह पूर्व ब्रह्मचर्य का पालन तो कर लिया,
अब विवाह के पश्चात तो मन भर के यौन सुख प्राप्त कर ही सकते है।

तो आख़िर,
क्यों करें विवाह के पश्चात ब्रह्मचर्य का पालन?

यह सत्य है कि व्यक्ति की कामेच्छाओं की पूर्ति भी विवाह का एक मुख्य उद्देश्य है। परंतु यह हमेशा स्मरण रहना चाहिए कि उस कामेच्छाओं की पूर्ति का उद्देश्य भी यही है कि आप उनकी प्राप्ति करके अंत में यह जान सकें कि इन **यौन क्रियाओं में इतना सुख है नहीं जितना प्रतीत होता है।**

फिर इस तथ्य का अनुभव करके,
आप अपने भगवद्प्राप्ति के मार्ग पर और अधिक दृढ़ हो जाएँ। जो की यदि धर्म की मर्यादाओं में कोई कामपूर्ति करता है तो समय के साथ हो ही जाता है।

परंतु जो लोग कामेच्छाओं के वश होकर धर्म की मर्यादाओं का उल्लंघन करके सहवास करते है उनके सामाजिक, वैवाहिक व आध्यात्मिक जीवन में समस्याएँ आना शुरू हो जाता है, जैसे कि...

1. **रतिक्रिया का महत्त्व तभी तक रहता है जब तक उस पर मर्यादा बनी रहे।** अमर्यादित मैथुन से पति पत्नी एक दूजे से जल्दी ऊब जाते हैं, परस्पर भावनाएँ कम हो जाती है और फिर रतिक्रिया का कोई महत्व नहीं रहता है।

2. आज के समय में पहले के जैसी संपूर्ण समर्पित पत्नी का मिलना अत्यंत ही दुर्लभ है जो अपने पति की प्रसन्नता के लिए निरंतर कुछ भी करने के लिए बिना कोई भेदबुद्धि के तत्पर रहती है। अतः ऐसे में जब एक **पति अमर्यादित रूप से बार बार सहवास करता है तो** फिर दोनों में मर्यादा नहीं रहती है और **पत्नी का सेवा भाव कम होने लगता है।**

3. और क्योंकि आज के समय में अधिकतर स्त्रियाँ प्रौढ़ अवस्था में विवाह करती है तो उनकी उम्र के कारण यदि उनकी कामेच्छाएँ जल्दी पूरी हो जाती है तो फिर जब पति की बाक़ी रह जाती है तो **पत्नी के दिमाग़ में पति के लिए एक कामी की छवि बन जाती है।**

4. एक धर्मयुक्त स्वस्थ संतान की उत्पत्ति के लिए भी **गर्भाधान से पहले** कम से कम **3–6 महीने के लिए पति पत्नी दोनों का ब्रह्मचर्य पालन** आवश्यक होता है। ऐसा **न करने पर** जन्म लेने वाली **संतान** भी **असंयमी और कामी होने की संभावनाएँ बढ़ जाती है।**

5. पत्नी व बच्चों के साथ सतत सानिध्य और उनके प्रति अति आसक्ति पुरुष को स्त्रैण और बचकाने स्वभाव का बना देती है। और पुरुष जितना अधिक भावनाओं में बह जाता है, उतना ही अधिक उसका परिवार दुःख में बह जाता है। अतः पुरुष का गंभीर होना अत्यंत ही आवश्यक है। जो कि संयम मात्र से ही आती है।

अतः पुरुषों को अपने परिवार से समय निकालकर अन्य
पुरुषों के साथ पौरुष वर्धक कार्यों में संलग्न होना आवश्यक है।
जिससे वे अपना पौरुष न खो बैठे और परिवार का स्तंभ बनकर रह सके।

तो,

कैसे करें विवाह में ब्रह्मचर्य का पालन?

पत्नी और बच्चों को प्रेम और समय अवश्य दें। परंतु **अपना अधिकतर समय अन्य पुरुषों के साथ पौरुष वर्धक कार्य करते हुए बिताएँ।**
जैसे कि कठिन व्यायाम करें, शास्त्रों का पठन करें, निर्बलों की
रक्षा, समाज की सेवा, संतों की सेवा, धर्म का प्रचार,
दुष्टों का नाश करना आदि।

अपने कर्तव्य के अनुसार **पत्नी की** ज़रूरतों को पूरा करें और उसे खुश रखें।
परंतु उसकी **ख़ुशी को अपने जीवन का एकमात्र ध्येय न बना दें।**
विवाह के पश्चात पति पत्नी संबंध में अपनी मर्यादाएँ बनाएँ रखें।

1. पत्नी अपने **पति का** हमेशा पिता और **गुरु के समान आदर करें** और उसकी आज्ञाओं का पालन करें।
2. पति अपनी **पत्नी का बेटी के समान ख़्याल रखे** और उसकी रक्षा व भरण पोषण करके उसे लाड़ प्यार से रखें।
3. **पत्नी से कभी विवाद न करें।** उसे अपशब्द कभी न बोलें और कभी भी उसपर हाथ न उठाएँ। **स्त्री पर हाथ उठाने से पुरुष के जीवन भर के पुण्यों का नाश होता है।**
4. **पति को कभी नाम लेकर न बुलाएँ,** उन्हें प्रभु, स्वामी, आर्य या फिर अपनी संतान की पिता (गोविंद के पिताजी ऐसे) कहकर बुलाएँ।
5. **रतिकर्म के अतिरिक्त एकदूजे को कभी नग्न अवस्था में न देखें।** और रति कर्म की मर्यादाओं का पालन करें।

परंतु क्या है ये रति कर्म की मर्यादाएँ?

कब, कैसे और कितनी बार करें पत्नी से सहवास?

1. सर्वप्रथम आदर्श यही है कि पति पत्नी मात्र संतान प्राप्ति के लिए ही सहवास करें अन्यथा उसका त्याग करें।
2. परंतु यदि दोनों में से किसीको भी सहवास की इच्छा होती है तो पत्नी के रजस्वला यज्ञ (Periods) की समाप्ति और शुद्धि के पश्चात, महीने में एक या अधिक से अधिक दो बार सहवास करें। ऐसा करने पर दोनों की उत्तरोत्तर चेतना की उन्नति होती है।
3. रति अवसर के लिए फूल, सुगंध, दीप, खेल आदि से घर में शांत, सुंदर, आनन्दमय और प्रेममय वातावरण का निर्माण करें।
4. पति पत्नी शुद्ध कपड़ों में इत्र आदि लगाकर तैयार होकर रति कर्म करें। ऐसा करने से संबंध में पवित्रता और इंद्रियों पर नियंत्रण बढ़ता है।
5. अन्यथा अनियमित रूप से कभी भी इंद्रियों के वश में आकर रति करने से इंद्रिय संयम नहीं रहता है और मन हमेशा विचलित रहने से अपने धर्म कर्म पर ध्यान नहीं रहता है। अतः रतिक्रिया की पवित्रता बनाए रखें और कभी भी और कहीं भी करके उसे तुच्छ न बनाएँ।
6. सहवास रात्रि के समय सोने से पहले अंधेरे या दीप के उजाले में ही करें।
7. कभी भी बल या मजबूरी का प्रयोग करके सहवास न करें।
8. किसी भी हालत में पोर्न, हस्तमैथुन, पिल्स आदि का उपयोग न करें।
9. पति की आज्ञाओं और इच्छाओं की पूर्ति करना पत्नी का कर्तव्य है। अतः पति के प्रति ऐसे भावना नहीं करनी चाहिए कि वो कामी है। उनकी कामेच्छाओं की पूर्ति करना आपके कर्तव्य का एक भाग है।
10. और इसका अर्थ यह भी नहीं है कि यदि पति संयमी है और पत्नी को काम की इच्छा हो रही है तो उसे नकारा जाए। पति से महीने में एक बार रतिक्रिया की आशा रखना उनका अधिकार बनता है।
11. अतः एक दूजे की कामेच्छाओं को समझकर एकादशी, जन्माष्टमी, राधाष्टमी, गौर पूर्णिमा, शिवरात्रि, प्रदोष व्रत, दुर्गाष्टमी, गणेश चतुर्थी आदि पवित्र तिथियों पर और जब पत्नी रजस्वला हो इन दिनों को छोड़ कर अन्य तिथियों में सहवास करें।
12. अति आवश्यक होने पर महीने में अधिक बार सहवास कर लें परंतु अपने पति या पत्नी को व्यभिचार में न फँसने दें। यह आपका कर्तव्य है।

इन **धर्म की मर्यादाओं को ध्यान में रखकर,**
यदि कोई पति पत्नी सहवास करते हैं और साथ में अपनी आध्यात्मिक
साधना का पालन करते हैं **तो समय के साथ** उनकी चेतना में उन्नति होती है
और स्वाभाविक रूप से **इन इंद्रिय सुखों से वैराग्य उत्पन्न होने लगता है।**

परंतु **इनका उल्लंघन करके जब कोई विवाह के अंदर भी यौनसुख प्राप्त करता है तो** ऐसा यौन सुख विवाह के अन्तर्गत होने के पश्चात भी **पति पत्नी दोनों** की चेतना का स्तर गिरते हुए उन**को मोक्ष से दूर ले जाता है।**

अतः **हर गृहस्थ** जो ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहता है,
वो इन **वैवाहिक ब्रह्मचर्य के नियमों का पालन अवश्य करे** और
अपने **और अपने परिवार की भगवद्प्राप्ति का उत्तरदायित्व सँभाले।**

तो,
अब हमने सैद्धांतिक रूप से हमारे
ब्रह्मचर्य की नाव में पड़े 7 छिद्र...

1. पोर्न
2. हस्त मैथुन
3. स्वप्न दोष

(3 प्रकार के परस्त्री व्यभिचार)

4. गर्लफ्रेंड बॉयफ्रेंड
5. विवाहेत्तर संबंध
6. वैश्यावृत्ति और
7. विवाह व्यभिचार

आदि को अच्छे से समझ लिया।

अब इनको हमेशा के लिए बंद कैसे करें इसकी प्रत्याभूत विधि
(Guaranteed Action Plan) के बारे में बात करते हैं।

ब्रह्मचर्य विधि

Guaranteed Action Plan

जैसे हमने समझा कि हमारी ब्रह्मचर्य की नाव में जब तक छिद्र हैं तब तक कामेच्छाओं का खारा पानी नाव में भरता ही जाएगा और अंत में हमें **इस अंतहीन इच्छाओं और दुःखों के सागर** में डुबो देगा।

इस सागर **को पार करने की यह एकमात्र नाव है,**
जिसका नाम है, **ब्रह्मचर्य।**

जब तक हम उस नाव में पड़े इन छिद्रों को नहीं भरते,
तब तक वह नाव आगे नहीं बढ़ पाएगी और हमें इस भवसागर से पार नहीं ले जा पाएगी। और उन छिद्रों को बंद करने की एकमात्र प्रत्याभूत विधि (Guaranteed Action Plan) है, जिसको अब हम सीखेंगे।

परंतु इससे पहले यह जान लेते है की आख़िर इसमें..
गारंटी क्या है?
गारंटी यह है कि -

1. यदि आपने इस विधि का 100% पालन किया तो आप आज और अभी से अखंड रूप से ब्रह्मचर्य का पालन कर पाओगे।
2. यदि 70- 80% भी पालन कर लिया, तो भी 2-4 महीनों में आप 100% तक पहुँचकर अंत में फिर अखंड रूप से ब्रह्मचर्य का पालन कर पाओगे।
3. यदि 50% भी पालन कर लिया तो भी 6 महीने के अंदर आप 100% तक पहुँच जाओगे और अखंड ब्रह्मचर्य का पालन कर पाओगे।
4. उतना नहीं तो कम से कम 10-20% पालन से भी यदि शुरू कर दिया तो भी एक वर्ष के पश्चात् ही सही पर आप 100% तक पहुँच जाओगे।
5. और यह भी गारंटी देते हैं कि **यदि इस विधि का पालन नहीं किया तो** पूरे विश्व में किसी भी और विधि से आप **कभी भी ब्रह्मचर्य का पालन नहीं कर पाओगे, नहीं कर पाओगे, नहीं ही कर पाओगे। असंभव।**

क्योंकि यह विधि सबसे मूलभूत सिद्धांत पर बनी है।
और इससे अधिक मूल में आप जा ही नहीं सकते। यह विधि आपके मन, शरीर और जीवन में भरी हुई सारी गंदगी को निकाल कर रिसेट बटन दबा देगी। **तो आइए! शुरू करते हैं।**

ब्रह्मचर्य की प्रत्याभूत विधि के 3 चरण :-
(3 Steps of Guaranteed Action Plan) :

1. **सफ़ाई कर्म** (Desexualization)
   - वातावरण सफ़ाई (Desexualizing Environment)
   - मन की सफ़ाई (Desexualizing Mind)
   - शरीर की सफ़ाई (Desexualizing Body)
   - हृदय की सफ़ाई (Desexualizing Heart)
   - बुद्धि की सफ़ाई (Desexualizing Intelligence)
   - जीवनशैली की सफ़ाई (Desexualizing Lifestyle)
2. **संकल्प धारण** (Taking Vow)
3. **सुधार परीक्षण** (Tracking Progress)

1. सफ़ाई कर्म (Desexualization)

ब्रह्मचर्य पालन में सबसे प्रथम गलती लोग यह करते हैं कि,
जितनी बार अपनी बुरी आदत से हारते हैं, उतनी बार **घृणा में ही बिना सोचे समझे संकल्प ले लेते हैं,** 'बस आज ये आख़िरी बार हो गया वो हो गया, पर अब फिरसे नहीं होने दूँगा, पक्का।'

परंतु **फिर कुछ दिन बाद पुनः वही गलती कर देते हैं** और फिर सोचते हैं, 'कितनी भी बार संकल्प ले लूँ; पर बार बार वही गलती कर बैठता हूँ। क्यों?'

आप सोचो, 'क्यों नहीं होगी गलती?'
आप इस बार में हर बार से **अलग कर भी क्या रहे हो कि,**
इस बार आपका **परिणाम बदल जाएगा?**

हर बार नीम की निमोई बोते हो और सोचते हो कि इसबार आम का पेड़ उगेगा, इसबार चीकू का उगेगा, यह कैसे संभव है?

वैसे ही यदि मन, बुद्धि, शरीर, वातावरण, जीवन शैली किसी में आप कोई बदलाव ही नहीं ला रहे हो, तो जीवन के परिणामों में बदलाव की अपेक्षा आप कैसे रख सकते हो?

परंतु इस बार नहीं।
इस बार यह गलती नहीं दुहराएँगे। इस बार हम ब्रह्मचर्य का संकल्प लेने से पहले जीवन में से वो सारी उत्तेजक चीज़ों की सफ़ाई करेंगे। जो आपको आपकी बुरी आदतों की ओर जाने के लिए विवश या प्रेरित करती हैं।

क्योंकि एक बात अच्छे से समझ लीजिए।
इंद्रियों का स्वभाव है अपने विषयों पर आसक्त होना।

जैसे **आग के सामने घी रखोगे तो वो पिघलेगा ही,** क्योंकि आग का स्वभाव है घी को पिघालना और घी का स्वभाव है आग के सानिध्य में पिघलना। अतः जिसका जैसा स्वभाव है वो वैसे ही काम करेगा।

वैसे ही भोग और कामुकता की प्रेरणा कराने वाले चित्र, शब्द, संगत, स्थितियाँ, विचार आदि के सानिध्य से इंद्रियाँ तो उत्तेजित होंगी ही। यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है।

अतः यह सोचना कि,
'हम इन सब के सानिध्य में रहकर भी
ब्रह्मचर्य का पालन सरलता से कर लेंगे।'

यह मूर्खता है।

क्योंकि स्वयं श्रीभगवान ने बोल दिया है कि,
'मम माया दुरत्यया'
उनकी इस माया शक्ति को जीतना असंभव है।

इसीलिए,
इंद्रिय संयम का रामबाण उपाय यही है कि ऐसी स्थितियों से ही दूर रहा जाए जहां आपको इंद्रिय संयम की आवश्यकता पड़े।
'The secret to self control is to avoid
the environments that require it.'

अतः **इसबार संकल्प लेने से पहले हम हमारे** मन, शरीर,
बुद्धि, वातावरण, **जीवन** शैली आदि सभी में से कामुकता
की सफ़ाई (Desexualization) करके उनको ही
कामुकता रोधक (Lustproof) **बना देंगे।**

इस एक चरण मात्र से आप ब्रह्मचर्य पालन का ध्येय 80% प्राप्त कर लोगे।

1. वातावरण सफ़ाई
(Desexualizing Environment)

Control your environment to control yourself.

वो सभी स्थान और संसाधन जहां आप अपना समय बिताते हैं वो आपका वातावरण कहलाता है। इन सभी में जो **जो स्थान और संसाधन आपकी** उस **बुरी आदत को अभिप्रेरित** (Trigger) **करती है** या उन आदतों को बढ़ने में सहाय करती हैं तो **उन सभी को जड़ से हटा दें।** जैसे कि..

1. कक्ष सफ़ाई (Room) :

- ☐ दीवार पर लगे उत्तेजक चित्र।
- ☐ उत्तेजक फैशन मैगज़ीन, भोग विषयी पुस्तकें आदि।
- ☐ रात को भी कक्ष को कुण्डी लगाने की आदत हटाएँ। और हो सके तो कुण्डी ही हटा दें। इससे ऐसा काम करने की आदत निकल जाएगी जिसे करते हुए आपको कोई देख ले तो शर्मिंदगी हो।
- ☐ अपने रूम में अकेले रहने की आदत हटाएँ।
- ☐ सबके सामने या घर के आँगन या हॉल में ही काम या पढ़ाई करें।

2. बाथरूम सफ़ाई :

- ☐ बाथरूम और टॉयलेट में कभी मोबाइल आदि लेकर न जाएँ।
- ☐ बाथरूम में भी कुण्डी लगाने की आदत भी हटाएँ।
- ☐ संपूर्ण नग्न होकर कभी न नहाएँ। हमेशा गमछा पहनकर नहाएँ।

3. ऑफिस सफ़ाई :

- ☐ ऑफिस में भी कभी अकेले न रहें।
- ☐ वहाँ भी कुण्डी लगाने की आदत छोड़ दें। और हो सके तो कुण्डी ही...
- ☐ ऑफिस के बाथरूम में भी कभी मोबाइल आदि लेकर न जाएँ।

4. मोबाइल सफ़ाई :

- ☐ समस्त प्रकार के उत्तेजक फोटो, वीडियो, गेम्स, ऐप्स और VPN ऐप भी डिलीट कर दें। और कुछ भी थोड़ा भी उत्तेजक है तो भी डिलीट कर दें।

- सोशल मीडिया के सिर्फ़ अति आवश्यक ऐप रखें। जिसका सचमें आप अपनी पढ़ाई और करियर आदि के लिए उपयोग में लेते हो। स्नैपचैट, टिकटोक, टेलीग्राम और यहाँ तक कि इंस्टाग्राम भी यदि आपका अधिक समय व्यर्थ करता है तो डिलीट कर दो।
- सोशल मीडिया पर सिर्फ़ उन्हीं लोगों को फॉलो करो जो या तो आपको व्यक्तिगत रूप से जानते हो, या तो आपकी शारीरिक, मानसिक, आर्थिक या आध्यात्मिक उन्नति के लिए प्रेरित करते हो।
- इनके अतिरिक्त सभी प्रकार के सेलिब्रिटी, गायक, मनोरंजक, Meme पेज, टिकटोकर आदि सभी को अनफोलो कर दें।
- एक दिन समय लेकर संपूर्ण सोशल मीडिया और संपूर्ण मोबाइल की समस्त रूप से सफ़ाई कर उसे इतना सरल और अरोचक (Boring) बना दें कि बिना कारण उसका उपयोग करने का मन ही न हो।
- याद रखें!, आप मालिक हो उसके, वो आपका मालिक नहीं है। ज़रूरत पड़ने पर आप उसका उपयोग करें, उसको आपका उपयोग न करने दें।
- फिर भी संयम न हो सके तो सामान्य कीपैड वाला फ़ोन ही ले लें। माता पिता के मोबाइल या कंप्यूटर से ज़रूरत के काम चलाएँ। चिंता मत करो आपका जीवन फिर भी चलेगा। जितना बड़ा त्याग उतना बड़ा फल।

5. कंप्यूटर सफ़ाई :

- कंप्यूटर, पेन ड्राइव, हार्ड ड्राइव आदि किसी में भी यदि किसी भी प्रकार का उत्तेजक फ़ोटो, वीडियो, गेम्स या पोर्न आदि है तो डिलीट कर दें।
- अपने इंटरनेट ब्राउज़र में यदि कोई कामुक वेबसाइट के बुकमार्क या हिस्टरी आदि है तो उसे भी डिलीट कर दें।
- कंप्यूटर हमेशा परिवार के सामने या घर के आँगन आदि में सबके सामने ही उपयोग करें। अकेले में कभी न करें।

6. टीवी सफ़ाई :

- यदि आपके नियंत्रण में है तो घर में से पूरा का पूरा टीवी ही निकाल दें।
- यदि टीवी नहीं निकाल सकते तो चैनल का सेटअप बॉक्स हटा दें।
- टीवी के स्थान पर एक अच्छी सी पुस्तक की अलमारी बनवा लें। इससे आप न ही मात्र अपना परंतु अपने बच्चों का भी भविष्य सुधर जाएगा।

2. मन की सफ़ाई (Desexualising Mind)

जैसे हमने बाहरी चीज़ों को बदलकर वातावरण की सफ़ाई की वैसे ही अब अंदरूनी आदतों को बदलकर कर अब मन की सफ़ाई करेंगे।

मोबाइल की आदत :
जब तक आप मोबाइल से चिपक कर रहोगे आप अपने आप को कभी बदल नहीं पाओगे। क्योंकि आपके जीवन का मध्य मोबाइल बन गया है। और मोबाइल ही आपको नियंत्रण में लिए हुए है। अतः सबसे पहले अपने जीवन की डोर मोबाइल से उठाकर अपने हाथ में लीजिए।

- □ अपने मोबाइल की 90% नोटिफिकेशन को बंद कर दें। ख़ास करके सभी सोशल मीडिया की। सिर्फ़ सबसे ज़रूरी नोटिफिकेशन ही रखें।
- □ समय व्यर्थ करने वाले सारे ऐप्स मोबाइल से डिलीट कर दो।
- □ पढ़ते, लिखते, सोते और ज़रूरी काम करते समय मोबाइल को एयरप्लेन मोड में करने की आदत लगाएँ।
- □ मोबाइल का उपयोग मात्र खड़े रहकर करने का नियम लें। बैठे बैठे या लेटे हुए नहीं। इससे आप ज़रूरत से अधिक उसका उपयोग नहीं करोगे।
- □ हर समय मोबाइल को जेब में रखना बंद करो। इससे वीर्य हानि होती है।
- □ जब आप कोई काम कर रहे हो तो उसे अपनी दृष्टि से दूर कहीं रख दो।
- □ भगवद्गीता या ऐसी कोई एक अच्छी पुस्तक हमेशा अपने बैग में रखें।
- □ बस में आते जाते या ख़ाली समय में पुस्तक पढ़ने की आदत डालें।

आलस्य की आदत :

- □ गेम्स, मूवीज़, फ़ास्ट फ़ूड, नशे और खा पी कर पड़े रहने आदि से मिलने वाले के सस्ते सुखों से घृणा करना सीखें।
- □ अपने आपको पुनः संघर्ष में आनंद लेना सिखाएँ।
- □ कठिन कार्यों को पूरा करने में आनंद लेना शुरू करो।
- □ दिन में कभी भी कुछ भी न करें और सही दिनचर्या का पालन करें।
- □ अपने दिन का कार्यक्रम बनाना शुरू करें (Schedule your tasks) याद रक्खें '**आधी जीत तैयारी में ही होती है।**'

- मानसिक, आर्थिक और आध्यात्मिक उन्नति कराए ऐसे शौक पालना शुरू करें। जैसे कृषि, वाणिज्य, गौरक्षा, ग़रीब बच्चों को पढ़ाना, समाज सेवा करना, व्यापार करना, शास्त्र पठन, धर्म प्रचार आदि।
- मॉडर्न म्यूजिक का त्याग करें और उसकी जगह अच्छे संत वाणी, सत्संग या अच्छे पॉडकास्ट सुनें। या फिर भजन, कीर्तन और अच्छे यथार्थ गाने सुनें। न की राजसिक और तामसिक अर्थहीन गाने। आपको भले न लगे परंतु उसका बहुत गहरा असर पड़ता है आपकी चेतना पर।

अपनी त्वरित इच्छाओं (Urges) को सहन कैसे करें?

1. शुरुआत छोटी छोटी इच्छाओं को सहन करने से करो।
2. जैसे की खुजली की इच्छा। जब खुजली की इच्छा हो, मत खुजाओ। उसे सहन करना शुरू करो। अपना ध्यान किसी और सही जगह लगाओ।
3. फिर बोलने की इच्छा पर नियंत्रण करो। कहीं भी कुछ भी बोलने से पहले सोचो की, 'क्या यहाँ मेरा बोलना आवश्यक है? बोलने से कुछ अच्छा होगा? न बोलने से कुछ बदलेगा?'
4. इसके उपरांत समय समय पर मौन व्रत का पालन करो।
5. फिर भूख की इच्छा पर नियंत्रण करो। दो भोजन के समय के बीच में कुछ छोटा मोटा नाश्ता भी मत लो। कुछ भी चबाने वाली चीज़ मत खाओ। दो भोजन के बीच कम से कम 5-6 घंटे का अंतर रखो।

इतना करने पर भी आप समय के साथ अपनी कामुक इच्छाओं को भी सहन करने लगोगे। जोकि एक ब्रह्मचारी के लिए सीखना अत्यंत ही आवश्यक है।

क्योंकि **अधिकतर बार यह कामुक इच्छाएँ** (Sexual Urges) **बस आपकी इंद्रियों में ऊर्जा की तरंगें होती है।** और इनका होना कोई समस्या नहीं है। बल्कि यह एक स्वस्थ शरीर की पहचान है।

आपका शरीर यह कह रहा है कि, 'इंद्रियों में ऊर्जा भर गई है' (Battery Full), अब इसका उपयोग करके अपनी ध्येय प्राप्ति करें। परंतु हम है कि सही काम में न लगाने के बदले पोर्न हस्तमैथुन आदि से व्यय कर देते हैं।

इसलिए **कितनी भी इच्छा हो जाए,** जीवन में कितना भी दुःख आ जाए, **कभी 5 सेकंड के सस्ते सुख के लिए अपनी ऊर्जा व्यय न करें।**

परंतु,

ऐसी कामुक इच्छा आने के समय पर क्या करें?

विज्ञान भैरव तंत्र में शिवजी माता पार्वती को कहते है कि,
जब शरीर में ऐसी कामुक ऊर्जा की तरंग आए तो
उसे अच्छा या बुरा नहीं जानना चाहिए।

अच्छा जानने पर आपकी इच्छा बढ़ती है,
और फिर आपके ब्रह्मचर्य का नाश होता है।
और बुरा जानने पर मन में घृणा आती है और आत्मबल का हनन करती है।

अतः इन कामुक ऊर्जा की तरंग आने पर बस जान लें कि,
यह एक कामुक ऊर्जा की तरंग मात्र है, चली जाएगी।

फिर एक गहरी सांस लें और उसे थोड़े समय रोककर फिर छोड़ दें।
ऐसा 11 बार करने पर आपकी ऊर्जा पुनः शरीर की सभी इंद्रियों में
प्रवाहित हो जाएगी और आप उसका सही जगह उपयोग कर पाओगे।

3. शरीर की सफ़ाई (Desexualising Body)

वर्षों के वीर्यनाश से व्यक्ति की प्रत्येक इंद्रियों में तामसीकता घर कर लेती है। जब तक उसको संपूर्ण रूप से निकाला नहीं जाता तब तक ब्रह्मचर्य का पालन कठिन लगता है। जो शरीर से तामसिकता की सफ़ाई हो जाने पर सरल हो जाता है। इस सफ़ाई के तीन आवश्यक चरण है,

1. शारीरिक श्रम

- ☐ नियमित रूप से शरीर से श्रम कराएँ।
  अखाड़ा, Gym, केलिस्थेनिक्स, कुश्ती, बॉक्सिंग, घुड़सवारी, योग, तलवार बाज़ी, शूटिंग आदि में से कम से कम किसी एक शौख़ को सक्रिय रूप से पालें। और अपने आसपास के पुरुषों को प्रेरित करके एक स्वस्थ स्पर्धात्मक भाईचारा बनाएँ। इसमें जो शारीरिक, मानसिक और सामाजिक आनंद मिलेगा वो कहीं और नहीं मिलेगा।
- ☐ कम से कम एक लड़ने की कला सीखें।
- ☐ अपने शरीर को शस्त्र के समान कठोर बनाएँ।
- ☐ शरीर को आलस्य प्रेरित नहीं परंतु श्रम प्रेरित आराम दें।
- ☐ ठंडे पानी से नहाएँ। दिन की शुरुआत में किया 1 मिनट का ठंडा स्नान भी आपके मन और शरीर को पूरे दिन लिए तैयार कर देगा।

2. मिताहार

- ☐ संपूर्ण शरीर के स्वास्थ्य का प्राथमिक स्रोत पाचन तंत्र का स्वास्थ्य है। अतः अपने पाचन तंत्र को समझें और उसको स्वस्थ बनाएँ।
- ☐ शुद्ध सात्त्विक प्राकृतिक आहार लें।
- ☐ फ़ास्ट फ़ूड, तैलयुक्त और अधिक मसालेदार भोजन का त्याग करें।
- ☐ शुद्ध देसी गाय के दूध और घी के उत्पादनों का सेवन करें।
- ☐ नारियल पानी, शुद्ध देशी मधु (Honey) आदि का सेवन करें।

3. प्राकृतिक जीवन।

- ☐ प्रतिदिन कम से कम 1 घंटा सूर्य प्रकाश शरीर को दिलाएँ।
- ☐ नंगे पैर घाँस और मिट्टी पर घूमने की आदत डालें।
- ☐ गाय, घोड़े, बंदर, पंछी आदि जीवों के आसपास रहा करें।
- ☐ यदि गौसेवा, घुड़सवारी, पशु सेवा आदि कर सको तो और उत्तम है।

और सबसे आवश्यक यह है कि,
अपने डर का सामना करके नियमित कोई कठिन काम करें।
क्यूँकि पुरुष बने ही हैं कठिन काम करके जीवन के हर पहलू में विजय प्राप्त करने के लिए। न की स्क्रीन पर नग्न स्त्रियों को देखकर लार टपकाने के लिए।

अपने वीर्य का ऊर्जावस्था में ही उपयोग कर लें।
वरना बीजावस्था में परिवर्तित होकर उसका नाश हो ही जाएगा।
यदि नहीं समझ आया कि क्यों? तो आइए एक उदाहरण से समझाते है...

> आपके दयालु पिता चाहते हैं कि आप जीवन में सफल हो।
> और इसके लिए वे आपकी सहायता भी करना चाहते हैं। परंतु सब कुछ तैयार नहीं दे देना चाहते। इस लिए वे प्रतिदिन आपके बैंक अकाउंट में 10,000 रुपये देते हैं जिसका उपयोग करके आप अपने ध्येय की प्राप्ति करके अपना जीवन सफल बनाओ।
>
> परंतु शर्त यह है कि उपयोग न होने पर वो धन नाली में बह जाएगा और दूसरे दिन उससे कम धन मिलेगा। परंतु यदि बिना व्यय किए सारा उपयोग कर लिया तो दूसरे दिन अधिक धन मिलेगा।
>
> अब आप इस धन का प्रतिदिन अच्छे से उपयोग करके अपना व्यापार और जीवन बना सकते हो, या प्रतिदिन इसको नाली में बहाकर अंत में अपना बैंक शून्य करके अपनी मृत्यु ला सकते हो।
>
> यहाँ परमात्मा आपके वे दयालु पिता हैं, आपका वीर्य और ऊर्जा आपका बैंक बैलेंस है, और नाली आपकी वीर्यनाश की आदतें है।

अभी आप सोच लीजिए कि आपको परमात्मा के दिये इस धन का सदुपयोग करके जीवन समृद्ध करना है या उसे प्रतिदिन नाली में बहाकर व्यर्थ करना है?

क्योंकि ब्रह्मचर्य संयम कोई एक पृथक कार्य नहीं है,
परंतु बड़े बदलाव का एक भाग मात्र है।

जिसमें आपको सस्ते त्वरित सुखों से अपनी चेतना को उठाकर उसे उच्च स्तर के सुख की प्राप्ति की ओर ले जाना होगा। और उसके लिए आपको अपनी संपूर्ण विचारशैली और जीवनशैली बदलनी होगी।

और यदि इंद्रिय संयम की बात करें तो,
इंद्रिय संयम का संपूर्ण विज्ञान आपके भोजन मात्र में छिपा है।
अतः भक्तदास वामन अपने प्रश्नोत्तर में कहते है कि,

निकम्मा कौन है?
पेटू।

महापुरुष की पहचान क्या है?
जो अपने आप को सबसे छोटा समझे।

महापुरुष कैसे बनें?
मन को वश में करने से।

मन वश में कैसे होय?
कम खाने से।

कम खाना कैसे सीखें?
आहार थोड़ा थोड़ा घटाने से।

आहार कैसे घटे?
रोज़ सादा और प्राकृतिक भोजन करने से।

सादा भोजन कैसे प्रिय लगे?
सिर्फ़ भूख के समय खाने और प्रत्येक निवाले को खूब अच्छे से चबाने से।

भूख का समय कैसे स्थायी करें?
भोजन समय का नियम बांध लेने और फिर बीच में कुछ भी न खाने से।

> सौ प्रकार का भोजन शरीर में सौ प्रकार के विकार उत्पन्न करता है।
> अतः सादा, पौष्टिक और सात्त्विक भोजन ही करना चाहिए।

ऑस्ट्रेलिया के प्रसिद्ध डॉक्टर हर्न कहते हैं कि, 'मनुष्य जितना खाता हैं उसका एक तिहाई हिस्सा भी नहीं पचा सकता। बाक़ी पेट में रह कर रक्त को विषैला बनाकर असंख्य विकार पैदा करता है। ऊपर से फ़ालतू के भोजन को पचाने और उसे शरीर से निकालने में अधिक प्राणशक्ति का नाश करता है।

दुनिया का कोई भी व्यक्ति कम प्रकार का, कम मसाले वाला **सात्विक भोजन शांत मन से चबा चबाकर** जितना पचा सके उतना ही **खाकर** बड़ी सरलता से **ब्रह्मचर्य को धारण कर के 100 वर्ष जी सकता है।**

क्योंकि,
समस्त इंद्रियों के संयम की शुरुआत जिह्वा के संयम से होती है।
जो व्यक्ति जिह्वा को संयम में कर लेता है वो अपने मन के साथ जनेन्द्रियों को भी बड़ी सरलता से वश में कर सकता है। इसलिए ऐसे लोगों के लिए ब्रह्मचर्य धारण करना सबसे सरल हो जाता है।

क्योंकि **जिह्वा ही मनुष्य के समस्त रसों को उत्पन्न करती है।**
इसीलिए उसे संस्कृत में रसना भी कहा गया है।

सात्विक भोजन से शांत रस (Satisfaction) उत्पन्न होता है,
राजसीक भोजन से शृंगार रस (Passion) उत्पन्न होता है और
तामसी भोजन से बीभत्स व रौद्रादि रस (Lust Anger) उत्पन्न होते है।

मनुष्य जैसा भोजन करता है उसका स्वभाव ऐसा ही बनने लगता है।
इसीलिए छान्दोग्य उपनिषद् 7.26.2 कहता है कि,

आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः।
स्मृतिलम्भे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः।

"आहार की शुद्धि से ही सात्विक गुणों का संस्कार बनता है,
और उसीसे फिर भगवान् की अखण्ड स्मृति होती है।"

आहार-शुद्धि से अन्तःकरण की शुद्धि होती है,
अन्तःकरण की शुद्धि से निश्चल-स्मृति होती है तथा
निश्चल-स्मृति से समस्त **भोगों की निवृत्ति होती है।**

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ - श्रीमद्भगवद्गीता , 6.7

"योग्य आहार विहार करनेवाले का, कर्मों में योग्य चेष्टा करनेवाले तथा
योग्य समय पर सोने और जागनेवाले को ही दुःखमुक्ति का योग होता है।"

इसीलिए जिन्हें काम क्रोध मोह आदि विकारों से मुक्त होकर
अखंड ब्रह्मचर्य का पालन करना है उनके लिए नित्य सात्विक अल्पाहार प्रथम अपरक्राम्य (Non-Negotiable) **आवश्यकता है।**

4. बुद्धि की सफ़ाई (Desexualising Intelligence)

बचपन से मूवीज़ ने, सोशल मीडिया ने, मॉडर्न पुस्तकों ने और हमारे अपने समाज ने भी हमें प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से इस भ्रम में रखा है कि, 'जीवन का परम सुख संभोग में है। और इसमें इतना आनंद है इतना आनंद है कि जीवन में यदि यह प्राप्त नहीं किया तो कुछ नहीं किया।'

और ऐसी ही ग़लत धारणाओं से हमारी बुद्धि को दूषित किया है। परंतु जब हम साधु व शास्त्रों से ज्ञान लेते है तो हमें पता चलता है कि,

कामुक संभोग आख़िर है क्या?

> मल मूत्र के द्वारों का खेल ही तो है!
> जिस जगह गलती से भी छू जाए तो भी तुरंत हाथ धो देते हैं,
> वहीं से तो हम इस तथाकथित सर्वोत्तम सुख की चेष्टा करते हैं।

और माया का खेल देखो इसमें,
फंसाया जाता है मुख और शरीर की लीपा पोती की गई सुंदरता से,
और अंत में **भोग मिलता कहाँ से है? शरीर की सबसे अपवित्र जगहों से।**

अब वही व्यक्ति जिसके इन मल मूत्र के द्वारों को पाने के लिए आप इतना ऊधम मचा रहे हैं, उसी को यदि उन द्वारों का उपयोग करते हुए देख लें तो घृणा होती है। परंतु फिर भी यह **माया** उन्हीं **मल मूत्र के द्वारों को सहलाने के सपने दिखाती है और हम उन्हें देखके खुश भी हो जाते हैं।**

मतलब कुछ तो है इस माया में की,
है नहीं कुछ इसमें फिर भी लगता है कि सबकुछ इसी में है।
फंसाया कुछ और दिखाकर जाता है, और मिलता अंत में कुछ और ही है।

और मिलता भी है तो कितनी देर के लिए?
और मिलने के बाद भी क्या शांति मिलती है?
क्या फिरसे कभी इच्छा नहीं होती?

जी नहीं! मिलने के बाद तो और घृणा होती है।
परंतु फिर भी कुछ समय बाद बुद्धि पुनः नाश हो जाती है

और फिर फिरसे उसी को प्राप्त करने के लिए दिन रात मेहनत करने लग जाते हैं। यह सब माया में फँसी बुद्धि के लक्षण है।

तो फिर अब,

कैसे करें बुद्धि की सफ़ाई?

- ☐ **इस ब्रह्मचर्य पुस्तक का हर महीने एक बार पाठ करें।**
  एक बार में यह समस्त ज्ञान नहीं ले पाओगे और न ही इसका संपूर्ण पालन कर पाओगे। कर भी लिए तो भी यदि बार बार इसे पढ़कर अपनी बुद्धि की सफ़ाई नहीं करोगे तो पुनः बुद्धि दूषित हो ही जाएगी।

  अतः इसे पुनः पुनः पढ़ें और हर बार यह जाँचे कि आप कितने नियमों का अभी भी पालन कर रहे हैं और कितने नियमों को भूल रहे हैं।
- ☐ **नियमित रूप से शास्त्रों का अध्ययन करें।**
  प्रतिदिन गीता, भागवत, रामायण, योगवशिष्ठ रामायण का त्याग अध्याय आदि का एक दो श्लोक का ही सही परंतु पाठ करना चाहिए। यह सभी आप हमारे Veducation App पर निःशुल्क पढ़ सकते हैं।
- ☐ **नियमित रूप से साधुओं का संग करें।**
  यदि व्यक्तिगत रूप से नहीं कर सकते तो यूट्यूब आदि पर परंपरागत गुरु और साधुओं के प्रवचनों को नियमित रूप से सुनें।
- ☐ **कामुक और अमर्यादित मित्रों का त्याग करें।**
  त्याग नहीं कर सकते तो दूरी बनाएँ रखें। सिर्फ़ काम से काम रखें। ज़रूरत पड़ने पर उसकी सहाय अवश्य करें, परंतु उनके साथ व्यर्थ का समय बिताकर उन्हें आपकी बुद्धि में गंदगी न भरने दें।
- ☐ **संयमी, सम्माननीय, गुणवान, धर्मवान व संस्कारी भक्त मित्र बनाएँ और उनके संग में रहें।** और यदि ऐसा कोई मित्र न मिले तो फिर स्वयं ऐसे बनें और फिर औरों को प्रेरित करके उनको ऐसा बनाएँ। भविष्य में कोई यह फ़रियाद न करें कि मित्र बनाने के लिए ऐसे लोग तो है ही नहीं।
- ☐ **अपनी पत्नी के अतिरिक्त सबमें मातृ बुद्धि बनाएँ।**
  उन्हें माताजी कहकर ही बुलाएँ। और जरा सी भी काम भावना होने पर तुरंत उनमें माँ दुर्गा, काली, उमा के दर्शन करें और नमन कर लें।

- **अपने विचारों को एक मनोचिकित्सक की तरह ध्यान से समझें।**
  उनका निरीक्षण करें और मन के खेलों को समझें कि,
  कैसे वो सतत आपको लुभाने का प्रयास करता है?
  और फिर उसके खेल में उसी को हराएँ।

- **याद रक्खें की ब्रह्मचर्य मात्र नाव है, ध्येय तो भगवद्प्राप्ति ही है।**
  अतः ब्रह्मचर्य को अपने जीवन का ध्येय बनाकर न चलें।
  भगवद्प्राप्ति पर ध्यान लगाओगे तो ब्रह्मचर्य अपने
  आप सरलता से पालन हो जाएगा।

  हनुमान जी ने कभी ब्रह्मचर्य को जीवन का ध्येय नहीं बनाया था।
  अपितु अपने प्रभु श्रीराम की भक्ति में इतने मग्न हो गए थे
  कि माया दूर से ही उनको प्रणाम करके चली जाती थी।

ऐसे ही,
हर भगवद्भक्त भगवान मात्र को ही
अपने जीवन का मध्य बनाकर चलता है।
न की ब्रह्मचर्य को।

जिससे साधक को अपने इस महान ध्येय के सामने अपने
शरीर की ज़रूरतें तुच्छ लगने लगती है और उसका
ब्रह्मचर्य का पालन बड़ी सरलता से हो जाता है।

अतः **मॉडर्न समय में जब हम सभी ऐसे वातावरण से घिरे हुए हैं**
जो प्रतिदिन हमारी बुद्धि में कामुकता भरकर उसे दूषित करती है।

टीवी, मोबाइल, इंटरनेट तो छोड़ो आते जाते रोड और दुकानों
पर भी अर्धनग्न स्त्री पुरुषों के चित्र लगे रहते हैं।

ऐसे में अपनी बुद्धि को प्रतिदिन शुद्ध करना
अत्यंत ही आवश्यक हो जाता है।

वरना वह **दूषित बुद्धि ही बड़ी सरलता से**
हमारा ब्रह्मचर्य खंडन करवा देती है।

5. दिनचर्या की सफ़ाई (Desexualising Lifestyle)

अधिकतर लोग ब्रह्मचर्य पालन करने में निष्फल इसीलिए होते है क्योंकि वे अपनी दिनचर्या को ब्रह्मचर्य व्रत के अनुकूल ढालने में निष्फल होते हैं।

यदि आप अपने किसी भी ध्येय के लिए सच में गंभीर हैं तो आपको अपनी दिनचर्या उस ध्येय की प्राप्ति के अनुकूल ढालनी ही होगी। फिर वो ध्येय धनप्राप्ति हो, पदप्राप्ति हो, भोग प्राप्ति हो, ऐश्वर्यप्राप्ति हो या भगवद्प्राप्ति।

आपको अपने ध्येय के अनुकूल दिनचर्या बनानी ही होगी। क्योंकि यदि आप नहीं बनाओगे तो आपके बॉस, आपके परिवार, आपके समाज, या फिर आपके स्कूल कॉलेज आदि आपकी दिनचर्या बनाएँगे और उसके अनुसार आपको दौड़ाएँगे।

यदि इनमें से कोई नहीं तो अंत में **माया में फँसीं आपकी इंद्रियाँ तो अपनी इच्छाओं के अनुसार आपको दौड़ाएँगी ही।** और जब तक आप अपनी दिनचर्या बनाकर उसका दृढ़ता से पालन शुरू न करो तब तक आपको इनकी दिनचर्या को स्वीकार करना ही होगा।

परंतु क्या है वो दिनचर्या? कौनसी दिनचर्या ब्रह्मचर्य पालन के लिए सबसे अनुकूल होगी?

सौभाग्यवश इसका संपूर्ण जवाब देते हुए हमने पूरा पुस्तक लिखा है, **'वैदिक दिनचर्या'**

जिसमें सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक की संपूर्ण **प्रभातचर्या, साधनाचर्या, दिनचर्या, रात्रिचर्या, श्लोक** और विवरण के साथ पढ़ोगे।

तो यदि आपके पास यह पुस्तक है तो आज ही उसका पालन शुरू करें। और यदि नहीं है तो आज ही Veducation.world या Veducation App से अपनी वैदिक दिनचर्या पुस्तक पाइए, पढ़िए और उसका पालन शुरू करें।

क्योंकि **आपकी दिनचर्या पालन की क्षमता ही सीधा सीधा आपके ब्रह्मचर्य पालन की क्षमता निश्चित करती है।** यदि इस दिनचर्या मात्र का पालन दृढ़ता से कर लोगे तो भी निश्चित रूप से ब्रह्मचर्य का अखंड पालन कर पाओगे। इसमें किसी प्रकार का संदेह न रखिएगा।

2. संकल्प धारण (Taking Vow)

अब क्योंकि आपने अपने जीवन के हर कोने से कामुकता की सफ़ाई कर दी है, अब जाकर आप अपना ब्रह्मचर्य का संकल्प ले सकते हैं।

बिना अपने जीवन से कामुकता की सफ़ाई किए संकल्प लेने से निश्चय ही आपका संकल्प टूटता है और बार बार संकल्प टूटने पर आपकी संकल्प शक्ति और आत्मविश्वास क्षीण होता है।

परंतु संकल्प लेने से पहले यह जान लेते हैं कि,

क्या होता है संकल्प?

सरल भाषा में समझें तो 'किसी भी विषय पर लिए गए दृढ़ निश्चय, प्रण या प्रतिज्ञा को संकल्प कहते है।'

क्यों लें संकल्प?

आपका संकल्प ही किसी कार्य के प्रति आपकी गंभीरता दर्शाता है। बातों बातों में तो हम कुछ भी बोल देते हैं। परंतु जब संकल्प लें तभी मानना चाहिए कि हम किसी कार्य के प्रति सच में गंभीर हैं।

कैसे लें संकल्प?

1. संकल्प हमेशा अपने किसी आदरणीय की साक्षी में लें..

जिनको आप हृदय से पूज्य मानते हो और उनसे कोई बात छुपाते नहीं हो। कोई न हो तो अग्नि, जल, वायु, आकाश, पृथ्वी, गुरु, इष्ट या भगवान आदि के साक्षी में संकल्प ले सकते हैं। हालाँकि तभी जब आप उनसे समर्पित हो और उनकी सर्वव्यापकता पर आपको तनिक भी संदेह न हो।

फिर संकल्प तोड़ना मतलब उनको किए समर्पण का अपमान करना और उनकी आँखों में हमेशा के लिए गिर जाना। इसीलिए ...

2. प्राण जाएँ परंतु संकल्प न जाने पाएँ।

जी हाँ। संकल्प कोई मज़ाक़ नहीं होती है। बिना संकल्प के तो कोई यज्ञ कर्म भी शुरू नहीं किया जाता और न ही उसके बिना कोई यज्ञ सफल होता है। समस्त देवों, ऋषियों, ब्राह्मणों, नैष्ठिक ब्रह्मचारियों और पतिव्रता पत्नियों की शक्तियाँ और सिद्धियाँ उनके संकल्प से ही आती है।

संकल्प टूटने पर तुरंत ही उनकी वाणी, उनके श्राप, उनके वरदान, उनका त्रिकाल दर्शन, उनकी सिद्धियाँ, उनके चक्र आदि **सभी से शक्तियाँ क्षीण होकर समाप्त हो जाती है।** अतः वे हमेशा अपने संकल्प और वचन को प्राणों से भी अधिक जानकार उनका पालन करते थे।

इसीलिए बिना बात की गंभीरता को समझे उसका संकल्प नहीं लेना चाहिए और संकल्प की यह मर्यादा बनी रहे इसीलिए..

3. संकल्प मात्र उसी कार्य का लें जो आपके सीधे नियंत्रण में हो..
न की उसका जो आपके सीधे नियंत्रण में नहीं है। इसीलिए यदि आपको पता है कि अभी तक आपकी इंद्रियाँ आपके वश में नहीं है तो सीधा सीधा ब्रह्मचर्य का संकल्प नहीं लेना चाहिए। यह मूर्खता है।

इसीलिए **इन कार्यों का संकल्प जब तक तैयार न हो तब तक न लें,**

1. मेरा वीर्य नहीं गिरने दूँगा। क्योंकि शुरुआत में स्वप्न दोष आदि से गिरेगा।
2. मैं कभी किसी लड़की के बारे में ग़लत नहीं सोचूँगा। क्योंकि विचार तो आएँगे, उनका प्राथमिक नियंत्रण आप पर नहीं है।
3. मैं सुबह 3 बजे उठ ही जाऊँगा। क्योंकि यदि अभी भी रात को देरी से भोजन पा रहे हो और जल्दी सो नहीं रहे हो तो सुबह नहीं उठ पाओगे।

तो फिर आख़िर **किन कार्यों का संकल्प लें?**

- उनका जो आपके सीधे नियंत्रण में हो,
- जो आपको पता है की आप कर सकते हो,
- और जो उन स्थितियों को परोक्ष रूप से नियंत्रित करते हैं, जिनपर आपका सीधा नियंत्रण नहीं है। जैसे कि...

1. मैं आज के बाद कभी घर या रूम में अकेला नहीं रहूँगा। जिस दिन घर पर कोई न हो बाहर आँगन या बालकनी में बैठकर काम करूँगा।
2. मैं आज के बाद कभी बाथरूम में मोबाइल आदि नहीं ले जाऊँगा। और ले जाने के लिए कोई भी बहाना नहीं बनाऊँगा।
3. मैं सूर्यास्त या 7 बजे के बाद कुछ नहीं खाऊँगा। यदि उससे पहले नहीं भोजन पा सका तो भूखा रहूँगा।
4. मैं अधिक से अधिक 9 या 9:30 बजे सो जाऊँगा।
5. मैं सुबह उठते ही तुरंत बिस्तर त्याग कर 20 मिनट व्यायाम करूँगा।

एक के बाद एक इस प्रकार के संकल्प लेने से आप इनका पालन कर पाओगे और इनका सीधा असर आपके ब्रह्मचर्य के पालन पर होगा। जब तक इनका पालन सही से कर रहे हो आपका ब्रह्मचर्य पालन सरलता से हो जाएगा।

परंतु यदि,

संकल्प तोड़ें तो क्या होगा?

1. संकल्प को तोड़ने से आपकी संकल्प शक्ति नाश होगी,
2. जिससे आपका आत्मविश्वास (Confidence) नाश होगा,
3. जिससे अगली बार संकल्प को पूरा करना और कठिन हो जाएगा,
4. और यदि बार बार ऐसे ही संकल्प तोड़ोगे तो अंत में संकल्प शक्ति संपूर्ण क्षीण हो जाएगी और आप के लिए जीवन के अन्य छोटे से छोटे संकल्प भी पूरा करना कठिन हो जाएगा।

संकल्प का पालन करने से क्या होगा?

1. जितनी बार आप अपने संकल्प का पालन करते हो तब तब आपकी संकल्प शक्ति में वृद्धि होती है,
2. जिससे आपके आत्मविश्वास (Confidence) में वृद्धि होती है,
3. जिससे आपके लिए और बड़े संकल्प पूरे करना सहज होने लगता है।
4. और यदि ऐसे ही बार बार संकल्प की पूर्ति करते हुए अखंड संकल्प शक्ति का विकास कर लेते हो तो फिर लोक परलोक में कोई ऐसा ध्येय नहीं रहता जिसकी प्राप्ति आप अपनी संकल्प शक्ति से न कर पाओ।

अतः **अपने संकल्पों को हल्के में न लें, और उनके प्रति गंभीर बनें।**
क्योंकि आपका हर एक संकल्प आपके अभी लिए हुए और भविष्य में लेने वाले सारे संकल्पों पर असर करता है।

इसीलिए,
धीरे धीरे शुरुआत करें,
छोटे छोटे संकल्प लेना शुरु करें,
उनको प्राण समान मानकर पालन करें,
और अपनी संकल्प शक्ति को बढ़ाते हुए अखंड बनाएँ।

क्योंकि यही आपके जीवन की समस्त सफलताओं का सबसे बड़ा कारक है।

3. सुधार परीक्षण (Tracking progress)

सफ़ाई और संकल्प के पश्चात सबसे आवश्यक कार्य है, सुधार परीक्षण। ख़ास करके अभी जब आप अपने ब्रह्मचर्य की यात्रा की नयी नयी शुरुआत कर रहे हो।

यदि अभी शुरुआत में आप अपने **सुधार का परीक्षण नहीं करोगे, तो** आपको **पता भी नहीं चलेगा की** आप **कब** पुनः उन्हीं आदतों में गिर गए और **पुनः अपने ब्रह्मचर्य का नाश कर दिया।**

अतः अपने सुधार परीक्षण को प्रतिदिन गंभीरता से करें।
अभी प्रश्न यह आता है कि,
किसका सुधार परीक्षण करना आवश्यक है?
परंतु उससे पहले यह जानते है कि,
किसका परीक्षण व्यर्थ है?

1. कितने दिन से आपने पोर्न नहीं देखा,
2. कितने दिन से आपने हस्तमैथुन नहीं किया,
3. कितने दिन से आपने नशा नहीं किया आदि ...

इन सभी का परीक्षण करना व्यर्थ है।
उससे या तो आप अपना अहंकार बढ़ा रहे हो,
या फिर वो गलती कर जाने का डर बढ़ा रहे हो।
और दोनों ही आपके ब्रह्मचर्य पालन की यात्रा के लिए हानिकारक बन जाता है।

अतः

जो नहीं करना है उसका परीक्षण न करें। व्यर्थ है।
जो करना है उसका परीक्षण करें। यही कारगर है।

तो करना क्या है?
सबसे पहले तो वो सारी चीज़ें जो आपको सिर्फ़ एकबार करनी है।
वो सारी चीज़ें जिसके बारे में हमने सफ़ाई कर्म (Desexualization) में बात की थी उनका परीक्षण करेंगे।

एक बार के कार्य परीक्षण (One Time Actions Progress) :

घर में कहीं हैं तो यह 3 **चीज़ें निकाल कर जला दें :**

- ☐ उत्तेजक (Erotic) फ़ोटोज़ या पोस्टर
- ☐ उत्तेजक मैगज़ीन या न्यूज़ पेपर
- ☐ उत्तेजक पुस्तक या साप्ताहिक

फ़ोन, कंप्यूटर, टीवी, ड्राइव आदि से इन 3 **चीज़ों को डिलीट कर दें :**

- ☐ उत्तेजक फोटो, वीडियो, पोर्न या गेम्स
- ☐ उत्तेजक वेबसाइट के बुकमार्क या हिस्टरी
- ☐ स्नैपचैट, टिकटोक, VPN आदि सभी निरर्थक ऐप्स

हर सोशल मीडिया से 3 **प्रकार के लोगों को अनफोलों कर दें :**

- ☐ मॉडर्न सेलिब्रिटी, मॉडल, गायक कलाकार आदि
- ☐ मॉडर्न मनोरंजक, इंफ्ल्युएंसर्स, टिकटोकर आदि
- ☐ निरर्थक Meme और मनोरंजन के पेज आदि

सिर्फ़ परिवार, मित्र बंधु और जो आपकी शारीरिक, मानसिक, आर्थिक या आध्यात्मिक उन्नति कराएँ उन्हें ही फॉलो करें।

यह 3 **चीज़ें बंद कर दें :**

- ☐ सारे सोशल मीडिया की नोटिफिकेशन (90% नोटिफिकेशन व्यर्थ ही होती है, अतः सिर्फ़ अत्यंत ज़रूरी कॉल और मेसेज ही चालू रखें)
- ☐ आवश्यकता न होने पर इंटरनेट (आपको पता चलेगा कि कितना सारा निरर्थक Distraction इसीसे कम हो जाता है)
- ☐ सोने के 1 घंटे पहले मोबाइल (और सुबह उठकर व्यायाम और साधना पूरी होने तक उसे शुरू न करें)

इन 3 **चीज़ों को प्रतिस्थापित (Replace) करें :**

- ☐ सोशल मीडिया स्क्रॉलिंग के स्थान पर पुस्तक की स्क्रॉलिंग (इसके लिए भगवद् गीता आदि कोई अच्छी पुस्तक हमेशा अपनी बैग में रखें)
- ☐ फ़ोन में मॉडर्न म्यूजिक के स्थान पर सत्संग या ज्ञानवर्धक पॉडकास्ट (या फिर भजन, कीर्तन और हरिनाम संकीर्तन धुन)
- ☐ आपके पर्सनल कंप्यूटर का स्थान बेडरूम से घर के मुख्य रूम में।

अभी यहीं रुक जाएँ।

यदि आप सच में अपने ब्रह्मचर्य का पालन करने के लिए गंभीर हैं,
तो आगे पढ़ने से पहले अभी बताए हुए 15 के 15 कार्यों को
पूरा करें और उनके आगे के □ में ✓ की निशानी करें।

सारे कार्य पूरे करके उसमें जब ✓ हो जाए उसके पश्चात इसका फोटो लेकर
Instagram पर स्टोरी में लगाएँ और @veducationn को टैग करें।

यह आपके संकल्प शक्ति की प्रथम परीक्षा है।
यदि अभी इसको अनदेखा करके आगे बढ़ गए तो समझिए कि आप
ब्रह्मचर्य की सिर्फ़ बातें करने वालों में है, सच में गंभीरता नहीं है आपमें।
अतः इतना ज्ञान लेने के पश्चात भी आपमें सुधार में अभी बहुत समय लगेगा।

परंतु यदि अभी आपने इतना कर दिया,
तो आप बहुत ही जल्द ब्रह्मचर्य का पालन करके अपने
ध्येयों की प्राप्ति कर पाओगे इस बात में कोई भी संदेह न रखें।

तो अभी के अभी जाइए और अपना यह प्रथम संकल्प पूरा कीजिए।

हो गया?

यदि अभी भी नहीं हुआ है तो आगे मत बढ़िए!

अभी भी अपने आत्मविश्वास को पुनः जीतने का अवसर है।
यदि आप ऐसी स्थिति में है कि अभी यह सारे 15 काम नहीं कर सकते,
फिर भी अभी आगे मत पढ़िए।

जब भी इतना कर लो उसके पश्चात ही आगे पढ़ें।
फिर इसमें 15 मिनट लगे, 15 दिन लगे या 15 वर्ष।

आज यदि इस काम को पूरा किए बिना आगे बढ़ गए तो जीवन भर अपने आप को कोसेंगे की इतना छोटा सा काम इतना बड़ा अवसर दे रहा था फिर भी नहीं किया और अब ब्रह्मचर्य का पालन नहीं पा रहे हैं।

अतः जाइए और पहले यह प्रथम संकल्प पूरा कीजिए।

कर लिया अपना प्रथम संकल्प पूरा?

यदि अभी भी नहीं किया तो अब हम
आपके ब्रह्मचर्य की कोई गारंटी नहीं ले सकते।
आप लायक़ हो अपने निर्बल अस्तित्व और नर्क समान जीवन के।

परंतु यदि आपने संकल्प पूरा कर लिया,
तो आपने अपने अब तक के जीवन का सबसे
महत्वपूर्णप्रथम चरण ले लिया है।

तो आइए! आगे बढ़ते हैं।

अब क्योंकि आपने अपने जीवन से कामुकता की संपूर्ण सफ़ाई कर दी है।
आपने अपने ब्रह्मचर्य की 50% यात्रा यहीं पूरी कर ली है।
अब बाक़ी की 50% यात्रा आपकी दिनचर्या निर्धारित करेगी।

आप जितना इस दिनचर्या पर दृढ़ रहोगे,
ब्रह्मचर्य पालन आपके लिए उतना ही सरल और सहज होता जाएगा।

रात्रि चर्या

7 बजे मुँह बंद : सूर्यास्त या 7 बजे के पश्चात कुछ नहीं खाना है। भूखे रहना पसंद करें। परंतु 7 बजे बाद कुछ न खाएँ।
8 बजे मोबाइल बंद : 8 बजे न ही मात्र मोबाइल परंतु टीवी कंप्यूटर आदि सब बंद कर दें। मोबाइल बंद नहीं कर सकते तो एयरप्लेन मोड पर कर दें। ये भी नहीं कर सकते तो अपनी पहुँच व दृष्टि से दूर कहीं रख दें। इतना कि मोबाइल लेने के लिए बिस्तर से उठकर थोड़ा तो चलना पड़े।
9 बजे आँख बंद : 9 बजे बिस्तर में चले जाएँ। और पुस्तक पढ़ते हुए अधिक से अधिक 10 बजे तक सो जाएँ। अभी ब्रह्ममुहूर्त में उठने की चिंता न करें। इस रात्रि चर्या का पालन करोगे तो सहजतः उठने लगोगे।

प्रभात चर्या

शय्या त्याग : जितने भी बजे उठो, तुरंत ही शय्या त्याग कर 10–15 दंड बैठक करके आलस हटा दें। कभी बिस्तर में पड़े न रहें।
ब्रह्मचारी स्नान : ठंडे पानी से, गमछा पहन के, बिना बाथरूम को कुण्डी लगाए, स्नान श्लोक या हरिनाम का उच्चारण करते हुए स्नान करें।
30 मिनट व्यायाम : घर पर व्यायाम करते हो तो स्नान से पहले ही 30 मिनट व्यायाम कर लो। यदि अखाड़ा, Gym आदि करते हो तो अपने रूटीन के हिसाब से स्नान के पश्चात 30 से 60 मिनट वह व्यायाम करो।
30 मिनट साधना : सुबह नहा धोकर कम से कम 30 मिनट से लेकर 2.5 घंटे तक का समय इष्ट पूजा और हरिनाम जप के लिए दें।
30 मिनट पठन : साधना का पश्चात तुरंत गीता, रामायण, भागवत आदि के कम से कम कुछ पृष्ठ ध्यान से पढ़ें।

दिन चर्या

1 घंटा सत्संग : या तो संतों भक्तों के साथ बैठें या फिर पूरे दिन में कहीं भी आते जाते बैठते उठते कम से कम 1 घंटा यूट्यूब या रिकॉर्ड किए भाषण आदि से संतों की वाणी सुनें।
1 घंटा प्रकृति संग : हो सके तो गायों के साथ, नहीं तो नंगे पैर घाँस या मिट्टी पर चलें, नहीं तो कम से कम सुबह शाम के सूर्य प्रकाश में रहें।
3 घंटे ध्येयसंग : पढ़ाई, सेवा, व्यापार या जो भी आपका ध्येय हो उसे मोबाइल आदि दूर करके अविचलित (Undistracted) 3 घंटे दीजिए।

भोजन मिताहार : सादा सात्विक घर का भोजन ही खाएँ। दो भोजन के बीच में कुछ न खाएँ। दो भोजन के बीच 4–5 घंटे का अंतर रखें।
शौच शिष्टाचार : बाथरूम और टॉयलेट में कभी मोबाइल लेकर न जाएँ।

108 Strong Challenge :

अब क्योंकि आपने ब्रह्मचर्य कब, क्यों और कैसे करना है, यह समस्त ज्ञान अच्छे से ले लिया है, तो अब हम आपको सतत 108 दिन के लिए इस दिनचर्या का पालन करके इस पूरे चार्ट को भरने का चैलेंज देते हैं।

प्रतिदिन आप जो जो काम कर लें, उसका □ भर दें।
नहीं कर पाते हो तो उसे ख़ाली रखें।
और ऐसा करने में कोई शर्म न रखें। निष्कपट बनें।

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
7 बजे मुँह बंद																									
8 बजे मोबाईल बंद																									
9 बजे आँख बंद																									
शय्या त्याग																									
ब्रह्मचारी स्नान																									
30 मिनट व्यायाम																									
30 मिनट साधना																									
30 मिनट पठन																									
1 घंटा सत्संग																									
1 घंटा प्रकृति संग																									
3 घंटे ध्येयसंग																									
भोजन मीताहार																									
शौच शिष्टाचार																									

	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79
7 बजे मुँह बंद																									
8 बजे मोबाईल बंद																									
9 बजे आँख बंद																									
शय्या त्याग																									
ब्रह्मचारी स्नान																									
30 मिनट व्यायाम																									
30 मिनट साधना																									
30 मिनट पठन																									
1 घंटा सत्संग																									
1 घंटा प्रकृति संग																									
3 घंटे ध्येयसंग																									
भोजन मीताहार																									
शौच शिष्टाचार																									

यदि किसी दिन आपका ब्रह्मचर्य टूटता भी है तो स्वयं अपने चार्ट को देखकर जान लोगे कि क्यों टूटा है। हालाँकि ब्रह्मचर्य टूटने से यह चैलेंज नहीं टूटेगा। अतः ऐसा होने पर भी इस दिनचर्या पालन करते हुए यह चैलेंज जारी रखें।

और यदि आप यह चैलेंज स्वीकार रहे हो तो अभी इस पुस्तक का फोटो #108strong के साथ इंस्टाग्राम पर रखें और 108 दिन के अंत में अपने चार्ट का फोटो रखकर @veducationn को tag करें।

अखंड दिनचर्या चैलेंज :

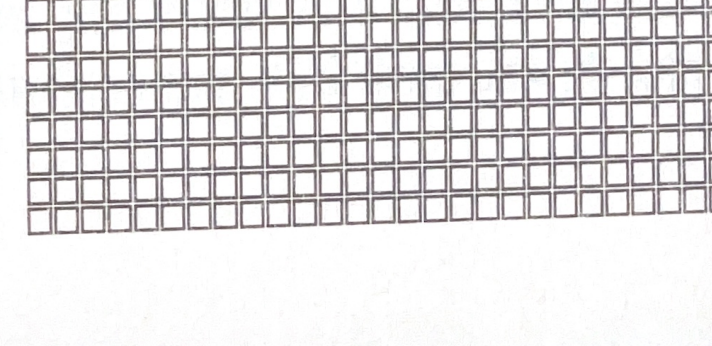
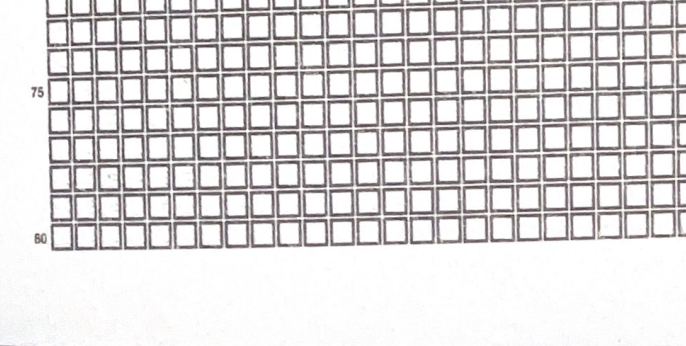
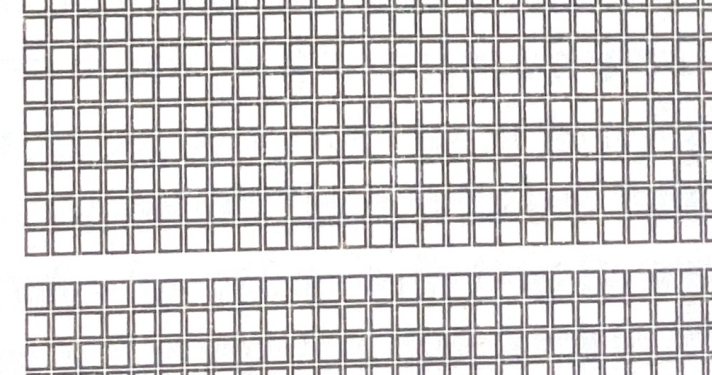
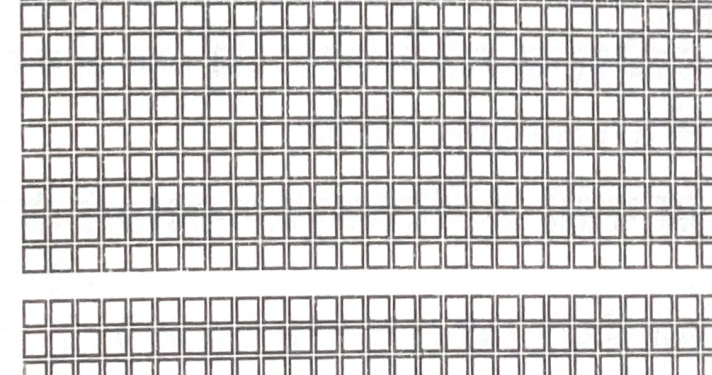
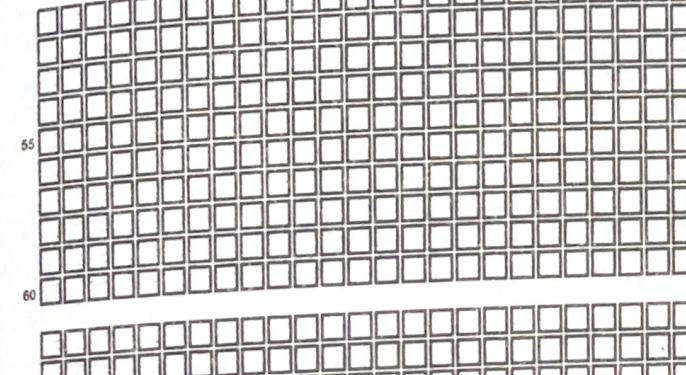
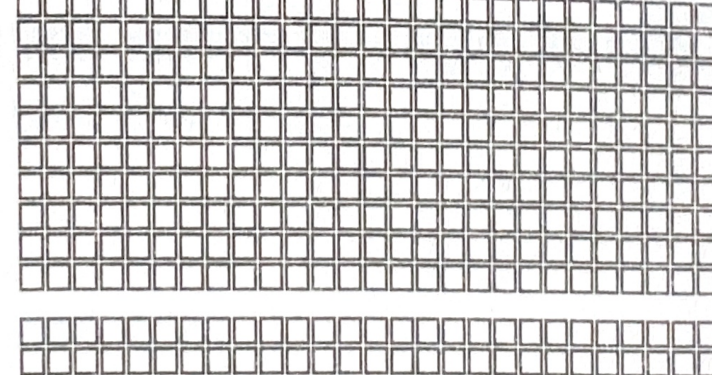
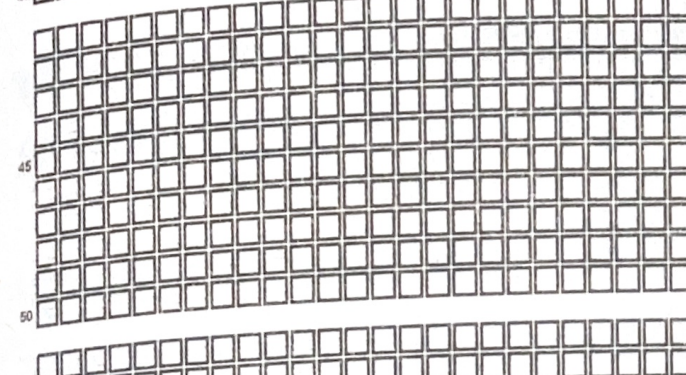
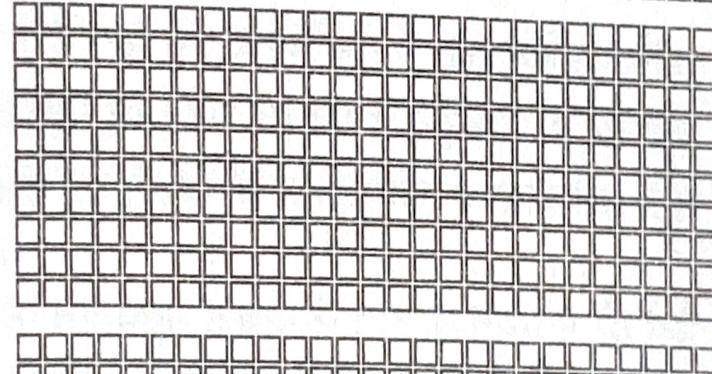
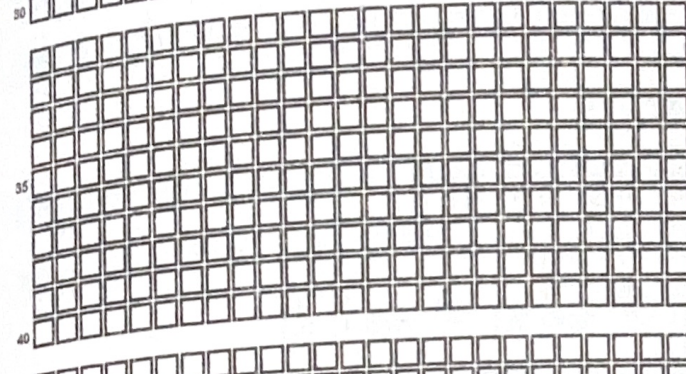
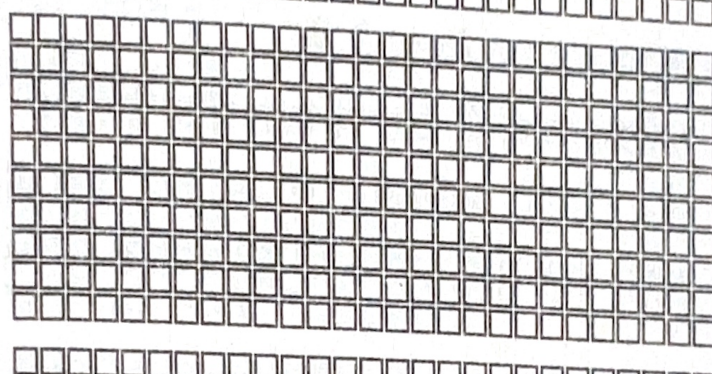
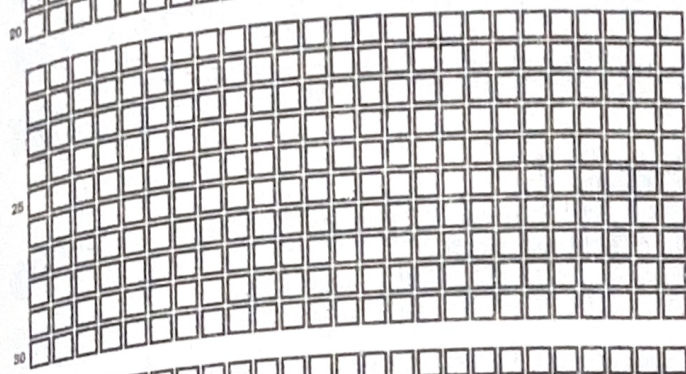
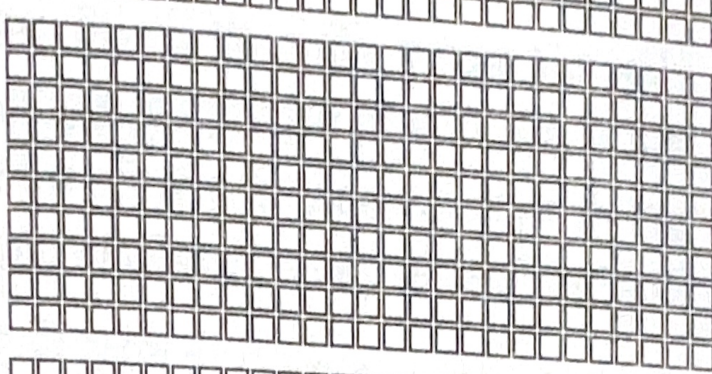
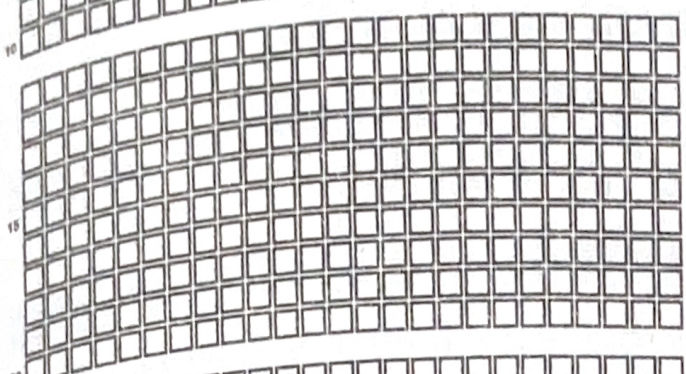
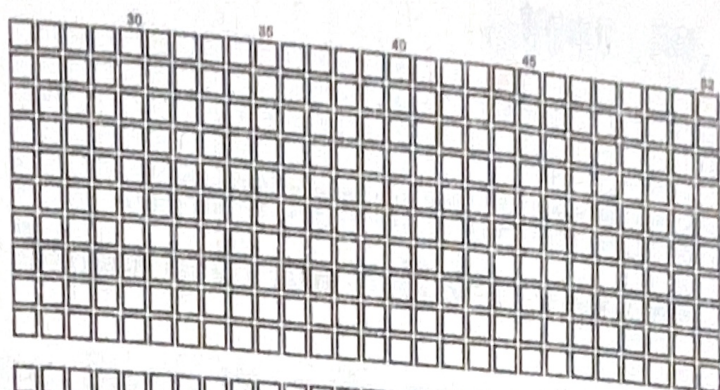
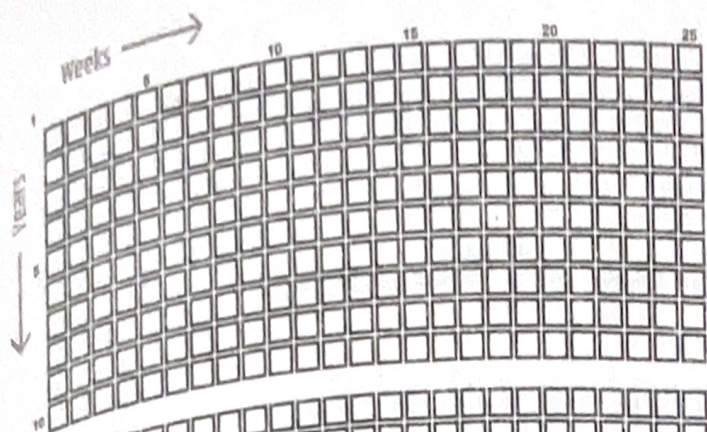
108 दिन के अभ्यास के पश्चात यह सात्विक दिनचर्या आपकी सहज जीवनशैली बन जाएगी। उसके पश्चात आपको प्रतिदिन इस दिनचर्या का परीक्षण (Progress Tracking) करने की आवश्यकता नहीं रहेगी। हालाँकि आपकी इच्छा है तो अवश्य कर सकते हैं।

परंतु मनुष्य का स्वभाव है भूलना।
अतः अखंड दिनचर्या चैलेंज यह है कि हर रविवार को आप इस पुस्तक से 'ब्रह्मचर्य विधि' अध्याय पढ़ें फिर उस सप्ताह का □ भर दें।

यह प्रति सप्ताह आपको आपका संकल्प स्मरण कराएगा।
जिससे आप समय के साथ इसको भूल न जाओ और आपकी ब्रह्मचर्य दिनचर्या न ही मात्र 108 दिन तक परंतु जीवन भर अखंड रहे।

और शुरुआत करने से पहले आप अपनी उम्र के अनुसार जीवन के जिस सप्ताह में हो वहाँ तक के सारें □ को भर दें।

फिर उसके पश्चात प्रति सप्ताह का यह संकल्प शुरू करें।

Weeks
Years
1
5
10
15
20
25
30
35
40
45
52
1
5
10
15
20
25
30
35
40
45
50
55
60
65
70
75
80

परंतु ये सब करना तो बहुत कठिन है,
बिना इतना सब किए क्या सीधा ब्रह्मचर्य का फल नहीं मिल सकता?

देखिए यदि ब्रह्मचर्य कठिन नहीं होता तो इसका कोई महत्व ही नहीं होता। फिर तो कोई भी लल्लू पंजू ब्रह्मचारी बन जाता जो समय पर उठता नहीं है, कुछ भी खा पी कर सूअर की तरह दिन रात पड़ा रहता है और बिना किसी यम नियम के एकदम संयमविहीन जीवन जीता है।

यह संसार का नियम है कि,
कठिन कार्य ही अंत में बड़ा फल देतें हैं।
लोग UPSC आदि सरकारी परीक्षाएँ पास करने वालो की इतनी वाह वाही क्यों करते है? क्योंकि वह कठिन है पास करना।

और इसलिए अंत में ऐसा मूल्यवान फल देता है,
जो सबको चाहिए है पर हर कोई पा नहीं सकता।
यदि उसे पाना आसान होता तो किसी को उसकी पड़ी नहीं होती।

वैसे ही भगवान ने सृष्टि के सबसे मूल्यवान फलों की परीक्षा भी उतनी ही कठिन रखी है। जितना मूल्यवान फल, उतनी ही कठोर तपस्या।

बाक़ी इतना करने के पश्चात यदि आप जीवन में कहीं अटक गए हो,
तो बस इतना याद रखें की,

आपकी अधिकतर समस्याओं के उपाय सरल है।

मनोस्थिति (Mood) ठीक करनी है तो, व्यायाम (Excercise) करें।
विचारों में स्पष्टता लानी है तो, ध्यान या मंत्रजप (Meditate) करें।
दुनिया को समझना है तो, शास्त्र और उचित ज्ञानवर्धक पुस्तक पढ़ें।
अपने आप को समझना है? साधना करें और अपने विचारों को लिखें।
कुछ भी जल्दी सीखने के लिए, उसे मज़ेदार बनाकर उत्साह से करें।
किसी क्षेत्र में जल्दी आगे बढ़ने के लिए, उसे नित्य करें (Consistently)
लोगों की मदद करनी है तो, पहले अपनी मदद करें।

क्या करें यदि ये सारी चीज़ें हम न कर पाएँ?

देखिए यदि सच में गंभीर हो तो सब कर लोगे।
शायद शुरुआत में कुछ बार गिर सकते हो, जो की सहज है।
ब्रह्मचर्य के मार्ग पर हम बच्चे के समान है, अभी सिख रहे हैं।

इसलिए शुरुआत में यदि गिर जाओ तो इतनी चिंता मत करो। सोचो की इसबार क्या गलती की, और अगली बार उस गलती का उपाय पहले ही कर दो। ऐसे ही आप कुछ ही समय में इस साधना में निपुण हो जाओगे।

परंतु यदि हमने बताया है उतना करते हो तो ब्रह्मचर्य का पालन होगा ही।
अतः आज ही से 100% विधि का पालन करें।

यदि कोई कारण वश 100% नहीं कर पाते तो 9%   कीजिए।
90% नहीं तो 80%, और 80% भी नहीं तो 50% ही कर लीजिए।

50% तो हर कोई कर सकता है।
उतना नहीं कर सकते, तो फिर आप बस बहाने बना रहे हो।
सच में गंभीर नहीं हो ब्रह्मचर्य को लेकर।

कम से कम 50% से शुरू करें,
और फिर एक एक नियम हर एकादशी को बढ़ाएँ।
50 से 55% पर आइए, कुछ नियम बढ़ाइए।
55 से 60% पर आइए।

ऐसा करते करते आप समय के साथ 100% पर आ जाओगे।

अस्तु

अब एक बार आप इस ब्रह्मचर्य के मार्ग पर परिपक्व हो जाएँ
फिर अपने अनुभव और इस पुस्तक से अपने आसपास के युवाओं को
ब्रह्मचर्य जीवन शैली के लिए प्रेरित करना शुरू करें और इस भारत को
पुनः सोने की चिड़िया बनाने में अपना अमूल्य योगदान दें।

#ProjectGoldenBird

Veducation का सबसे महत्वपूर्ण पुस्तक...

B.O.S.S : Basics of Sanatan Sanskriti

समस्त **सनातन संस्कृति का मूलज्ञान** एक पुस्तक में।
जिसे पढ़कर आपका जीवन को देखने का तरीक़ा बदल जाएगा।
और अपने अस्तित्व के सारे प्रश्न हाल हो जाएँगे।

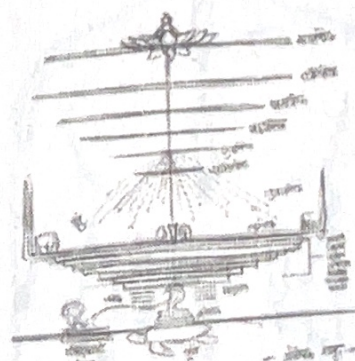
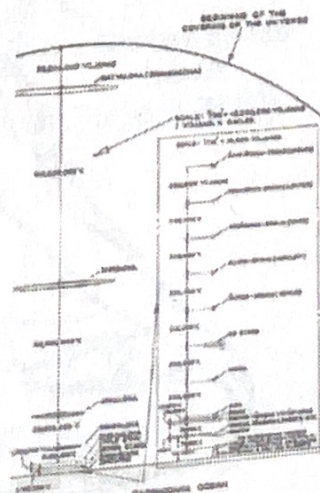
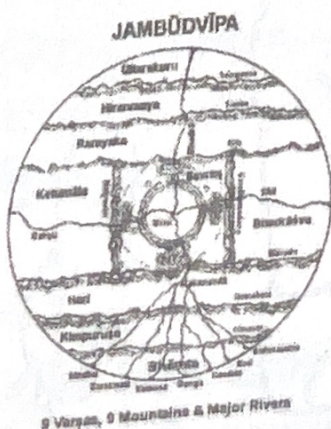
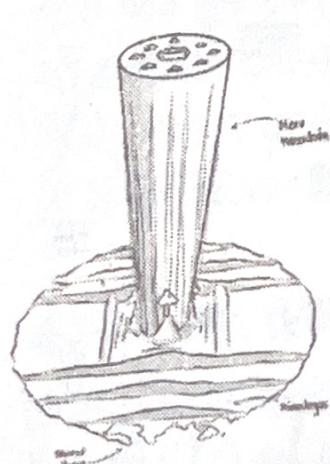
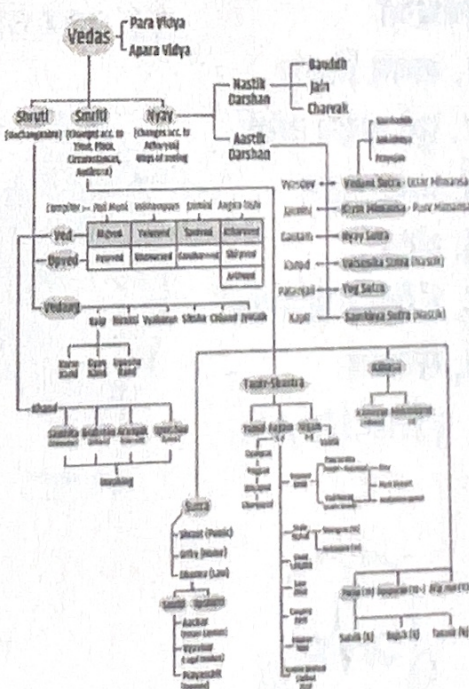
5.0 ★★★★★ (1829)

#1 Amazon Best Seller

क्या सीखोगे आप B.O.S.S पुस्तक में?

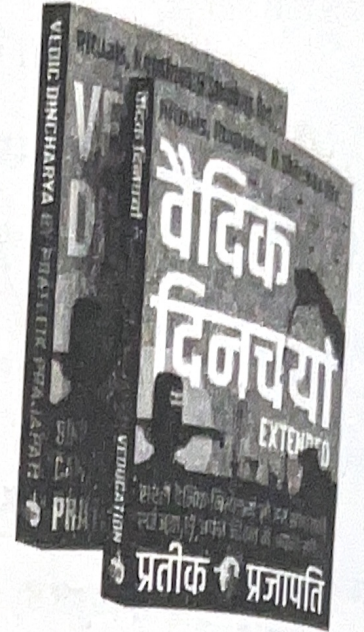
1. **आत्मा**, जीव का मूलज्ञान
2. **परमात्मा**, भगवान, ईश्वर का मूलज्ञान
3. **देवी - देवताओं** का मूलज्ञान
4. **प्रकृति** का मूलज्ञान
5. **योग** का मूलज्ञान
6. **धर्म** का मूलज्ञान
7. **कर्म** का मूलज्ञान
8. **ब्रह्मांड** का मूलज्ञान
9. **समय**, काल का मूलज्ञान
10. **शास्त्रों** का मूलज्ञान
11. **सनातन संस्कृति** का मूलज्ञान

और इनमें भी इन विषयों को पढ़ना न भूलिएगा...

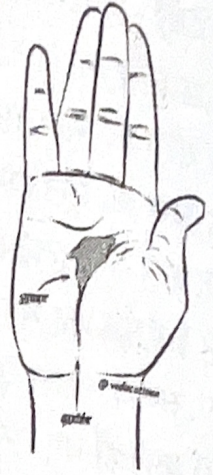
जीव के प्रकार ... अध्याय 1 में
अवतार के प्रकार ... अध्याय 2 में
33 कोटि या करोड़ देवता ... अध्याय 3 में
माया कैसे काम करती है ... अध्याय 4 में
10 यम और नियम ... अध्याय 5 में
धर्म और कर्म के प्रकार ... अध्याय 6, 7 में
ब्रह्मांड की संरचना... अध्याय 8 में
वैदिक शास्त्रों की संरचना... अध्याय 10 में

उसके बाद आपको पढ़ना है,

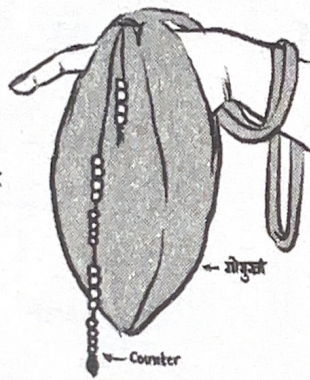
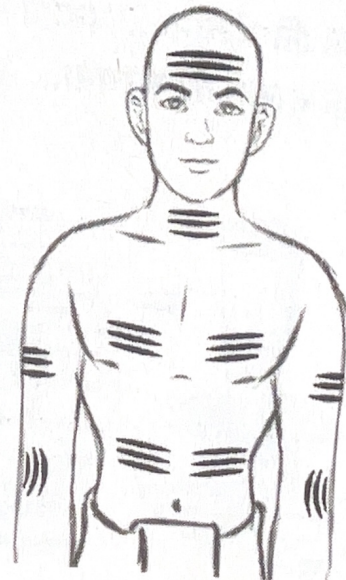
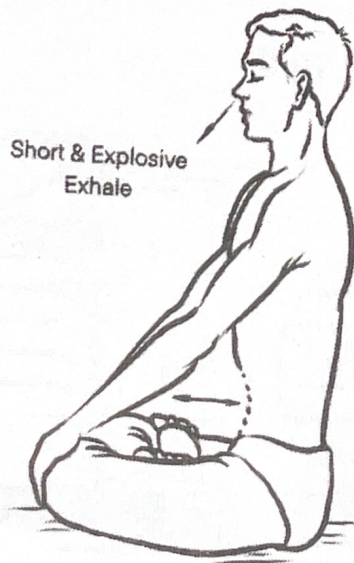
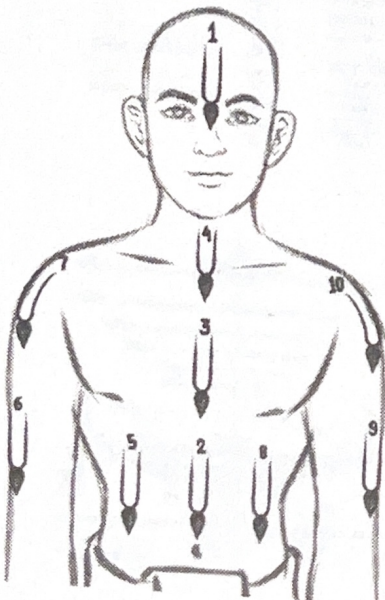
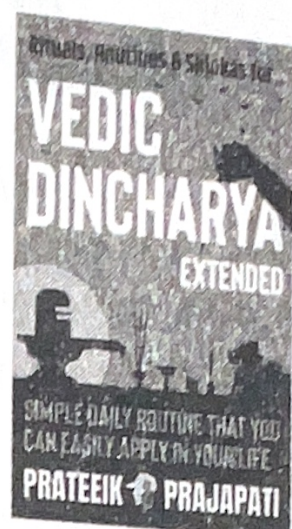
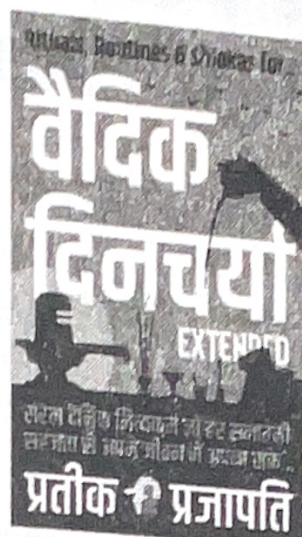
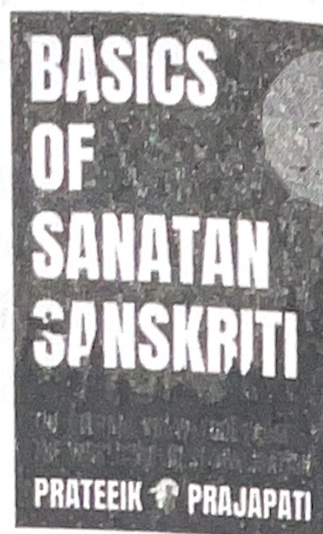
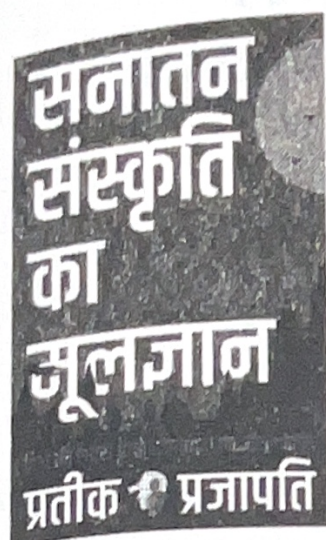
वैदिक दिनचर्या Extended ★★★★★ (806)

धर्म शास्त्र + ज्योतिष शास्त्र + आयुर्वेद शास्त्र और आज की मॉडर्न जीवन शैली को ध्यान में रखके बनाया गया ऐसा दैनिक नित्यक्रम जो हर सनातनी सरलता से अपना सके।

क्या सीखोगे आप इस पुस्तक में ?

1. प्रभात चर्या
1. ब्रह्म मुहूर्त
2. कर दर्शन
3. पाद स्पर्श
4. उषापान
5. शौचक्रिया
6. दंत धावन
7. जिह्वा निर्लेखनम
8. कवल गण्डूष
9. स्नान

2. साधना चर्या
1. शिखा बंधन
2. तिलक
3. आचमन शुद्धि
4. सूर्य अर्घ्य
5. तुलसी प्रणाम
6. पूजा
7. जप
8. पठन
9. व्यायाम
10. प्राणायाम
11. वस्त्र धारण

3. दिनचर्या
1. भोग अर्पण
2. भोजन प्रसाद ग्रहण
3. मिताहार
4. हरि स्मरण
5. संकीर्तन
6. धर्म पालन
7. ग्रह शांति
8. व्रत उपवास
9. नित्य दान
10. सामाजिक संस्कार
11. तीर्थयात्रा
12. अतिथि यज्ञ
13. स्त्री धर्म
14. दैनिक आचरण

4. रात्रिचर्या
1. शयन नियम
2. पूर्व शयन चर्या
3. कथा पठन
4. वंदन
5. संक्षिप्त दिनचर्या
6. संकल्प

(108 Hard)

5. श्लोक संग्रह
1. संपूर्ण दिनचर्या श्लोक
2. पूजन वंदन श्लोक
3. स्वास्थ्य श्लोक

तो यदि आपने अभी तक **B.O.S.S** और **वैदिक दिनचर्या** नहीं पढ़ा है तो, अभी हमारी वेबसाइट **www.veducation.world** या फिर **Amazon** से अपनी प्रति लें और पढ़ें।

Veducation के आने वाले पुस्तक :

पक्व शास्त्र :

108 Laws for Ultimate Maturity
जो आपको और आपकी दुनिया को देखने के तरीक़े को संपूर्ण रूप से बदलकर आपको अपने जीवन को समझने और उसे हल करने में सहाय करेंगे।

हनुमंतायाण :

संपूर्ण हनुमान इतिहास एक ग्रंथ में...
हनुमानजी के पूर्वजों से लेकर उनके अवतार, जन्म, जीवन और स्थान का संपूर्ण रहस्यमयी इतिहास एक ग्रंथ में।

पूर्व गीता (Pre-Gita) :

भगवद गीता पढ़ने से पहले **पूर्व गीता पढ़ें और** आप एकदम सरलता से **पूरी गीता समझ पाएंगे।**

पौरूष शास्त्र :

एक श्रेष्ठ पुरुष क्या, क्यों और कैसा होता है!
वो सब जो एक पुरुष को अपना Best Version बनने मेंऔर जीवन के सभी क्षेत्रों में जीत हासिल करने **के लिए जानना आवश्यक है।**

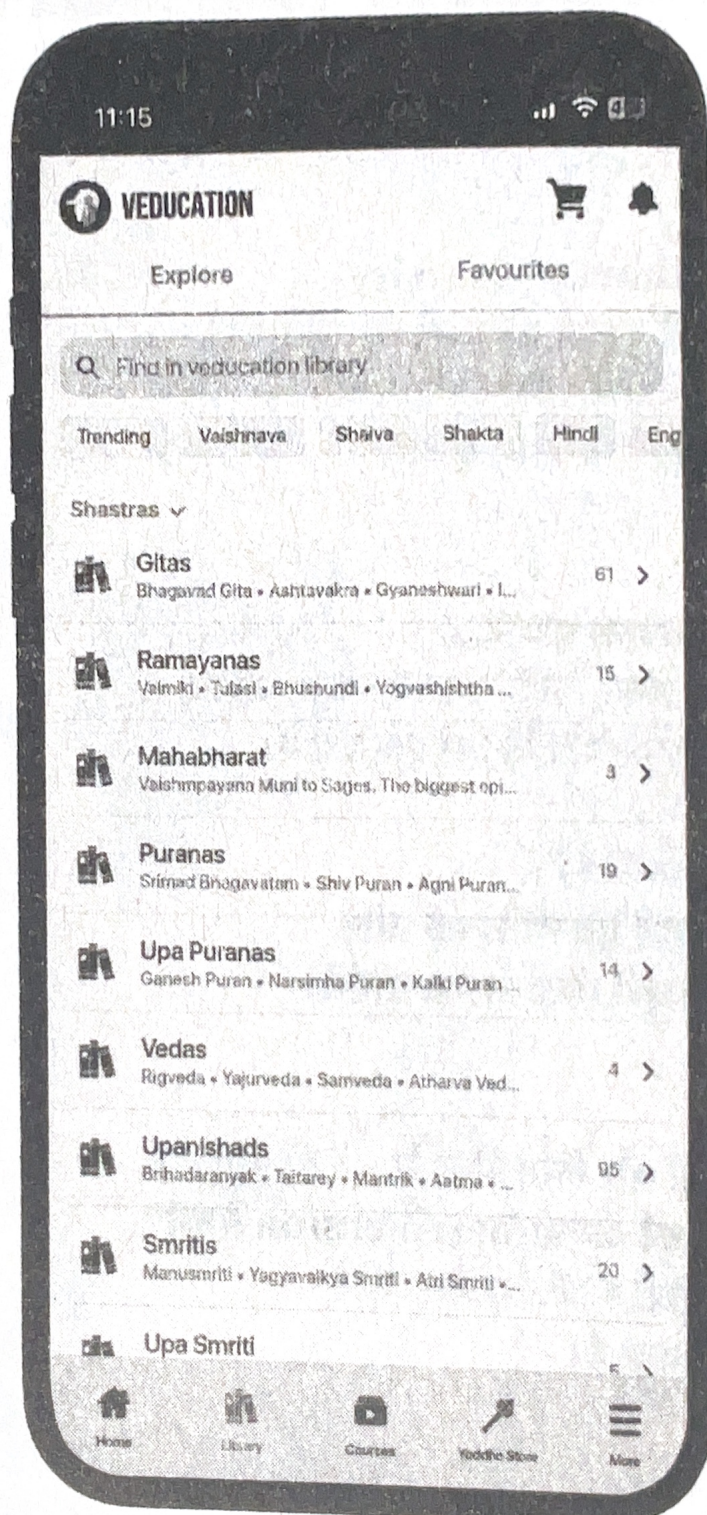
रहस्य रामायण :

हमारी रामायण, परंतु ऐसे अज्ञात रहस्यों और डिटेल्स के साथ जिसे आपने कभी पढ़ी या सुना नहीं होगा।

अब इन सभी को पढ़ने के साथ साथ

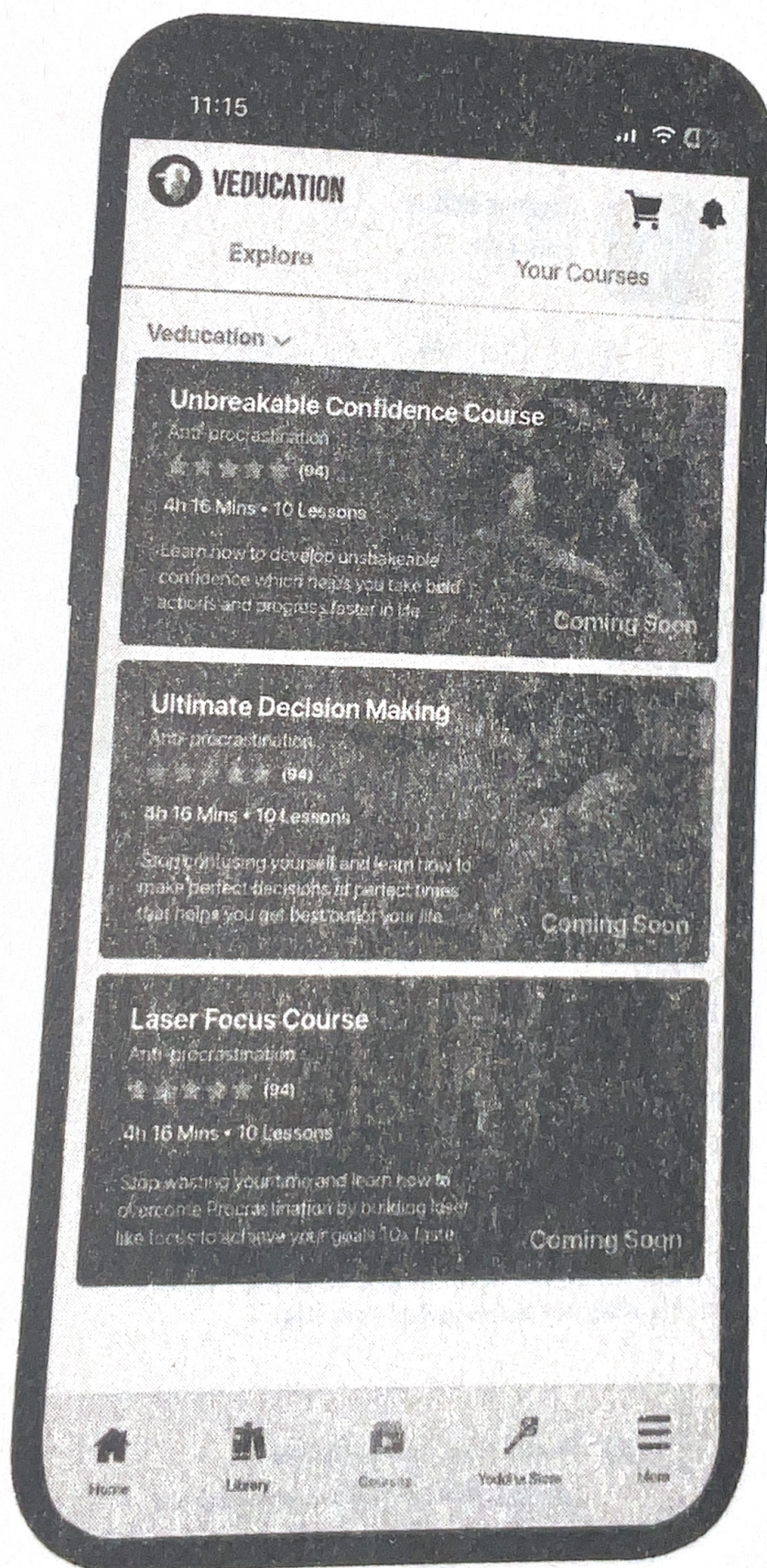
आपको हमारे सनातन शास्त्र भी पढ़ने हैं, जिसकी व्यवस्था भी हमने आपके लिए कर दी है।

4 **वेद**, 18+ **पुराण**, 18+ **उपपुराण**, 15+ **रामायणें**, 120+ **उपनिषद्**, 5+ **महाभारत**, 20+ **स्मृति**, 5+ **उपस्मृति**, 15+ **तंत्र शास्त्र**, 5+ **नीति**, 13+ **आगम**, 8+ **दर्शन शास्त्र** आदि

1008+ सनातन शास्त्र पढ़ें संपूर्ण रूप से FREE में...

और उसीके साथ प्रैक्टिकल वैदिक ज्ञान से

अपने व्यक्तित्व को शक्तिशाली बनाएँ

हमारे Online Gurukul के Courses से।

जैसे की... Unbreakable Confidence Course, Ultimate Decision Making, Laser Focus Course, Emotional Intelligence Course,Vedic Psychology, Arth Shastra, Ayurved Shastra आदि आदि...

और इन सभी के उपरांत भी एक योद्धा बनने के लिए आवश्यक समस्त सामग्री,
गदाएँ, मुगदर, धार्मिक पोशाक, टीशर्ट, हुडी और 100% Authentic
साधना सामग्री आदि सबकुछ सिर्फ़ एक ही स्थान पर उपलब्ध हैं,

Veducation App

Let's spread the Vedic Culture all over the World

लेखक के बारे में...

कौन?

Tall guy with taller tales

प्रतीक प्रजापति का जन्म और पालन गुजरात, भारत के एक छोटे से गाँव में हुआ था। उन्होंने अपने इंजीनियरिंग की पढ़ाई के चार वर्ष वैश्विक-सभ्यताओं और सामुदायिक मनोविज्ञान (कलेक्टिव साइकोलॉजी) पर रीसर्च करने में व्यतीत किये। जिसके दौरांत उनको प्राचीन वैदिक ज्ञान के बारे में पता चला और अगले 7 साल उनका अध्ययन करने में बिताए।

क्या?

A problem well-found is a problem half solved.

जब वे उन प्राचीन वेदिक ग्रंथों पर रीसर्च कर रहे थे, उसके साथ साथ उन्होंने भारत की सेंकडो जनजातियों, आश्रमों, संस्कृतियों और घटनाओं की यात्रा की; जो उनके जीवन के लिए एक महत्वपूर्ण मानवशास्त्र (ऐंथ्रोपोलॉजिकल) अध्ययन बन गया। यहां उन्होंने सीखा कि सभी वर्तमान सभ्यताओ की समस्याओं का समाधान हमारे वैदिक शास्त्रों में छिपा है। उसी दिन से उन्होंने इस वैदिक ज्ञान को पूरी दुनिया में फैलाने को अपना ध्येय बना लिया। जिसके भागरूप, उन्होंने शुरू किया Veducation.

कैसे?

Solving the Unsolved by seeing the unseen.

दुनिया में कुछ भी महान बनाने के रहस्य उन मूलभूत सिद्धांतों में छुपे हुए होते है जिन पर उसे बनाया गया है। वैश्विक [illegible]ीयो के 7 वर्षों के अध्ययन के बाद, उन्हें स्पष्ट हो गया कि सबसे बड़ी समस्याओं का कारण हम [illegible]चते हैं उससे पूरी तरह अलग हैं और उन्हें सुधारने के प्रयास हम व्यर्थ तरीक़ों से कर रहे हैं। तो [illegible]ो बदलने के लिए हमें उन समस्याओं के मूल को खोजकर, फिर हम सबको मिलकर उ[illegible] समाधान लाना होगा। तभी फलदायी परिणाम ला सकते हैं।

क्यों?

क्योंकि हम नहीं, तो और कौन?

भारत आध्यात्मिक संस्कृति का खजाना है, और अपार सुख समृद्धि उसके साथ ही आती है। हालांकि अभी अज्ञानता में हम पश्चिमी भोगवादी और प्लास्टिक ग्लैमर की संस्कृति की नकल करने का व्यर्थ प्रयास कर रहे हैं। इसलिए हमारा ध्येय आज की युवा पीढ़ी में वे आध्यात्मिक मूल्यों और वैदिक संस्कृति को वापस लाना है, जो ऐड्वर्टायज़ की गई अर्थहीन क्षणिक सुख की खोज में तेजी से पतन और आत्म-विनाश की ओर बढ़ रही है।

ये वेदिक ज्ञान हमें ज़िम्मेदार मानवी बनाके हमारे जीवन को सार्थक बनाता है।
ऐसे समर्पित ज़िम्मेदार लोग ही मिलके पूरे विश्वभर में स्वर्णिम युग को वापस लाएँगे।

नशा, जुआ, पोर्न, हस्तमैथुन आदि आदतों से मुक्ति पाकर एकदम High Quality जीवन जीने की शास्त्रिक विधि...

कलियुग के इस आरामदायक समय में विश्व के अधिकतर युवा नशा, पोर्न, हस्तमैथुन, जुआ आदि बुरी आदतों से अपने मन, शरीर और बुद्धि को निर्बल बनाते जा रहे हैं। ऐसे में जो कोई ब्रह्मचर्य की इस सरल विधि को अपने जीवन में अपना लेता हैं वो जीवन के समस्त क्षेत्रों में श्रेष्ठ उन्नति पा सकता है।

फिर वो शारीरिक हो, मानसिक हो, आर्थिक हो या आध्यात्मिक;
एक ब्रह्मचारी अपनी अप्रतिम इच्छाशक्ति और एकाग्रता से उन ध्येयों को भी प्राप्त करने के लिए सक्षम बनता है जो कि एक भोगी को हमेशा असंभव लगता है।

और इस पुस्तक से हम उस ब्रह्मचर्य के सनातन विज्ञान को समझेंगे, अपने जीवन में उतारेंगे और जीवन को उस दिशा में ऐसी गति से ले जाएँगे जिसके बारे में अधिकतर लोग सोच भी नहीं पाते।

पुस्तक के कुछ महत्वपूर्ण अध्याय...

1. ब्रह्मचर्य का विज्ञान
2. प्राण का विज्ञान
3. वीर्य का विज्ञान
4. वीर्य की 5 अवस्थाएँ
5. वीर्य के 3 उद्गमस्थान
6. वीर्य के 3 स्वभाव
7. वीर्य की 3 गति
8. मैथुन के 8 प्रकार
9. इंद्रिय सुखों के 5 प्रकार
10. वीर्यनाश के 6 असर
11. ब्रह्मचर्य की नाव में 7 छिद्र
12. ब्रह्मचर्य खंडन की 3 कारक भावनाएँ
13. ब्रह्मचर्य खंडन का एकमात्र कारण
14. नास्तिकों के लिए ब्रह्मचर्य
15. स्त्रियों के लिए ब्रह्मचर्य
16. वैवाहिक ब्रह्मचर्य
17. Guaranteed Action Plan
18. 108 Strong Challenge
19. अखंड ब्रह्मचर्य चैलेंज

मन, शरीर और जीवन पर संपूर्ण नियंत्रण पाने का शास्त्रिक विज्ञान...

M.R.P : 499/-
WWW.VEDUCATION.WORLD
ISBN 978-93-6128-086-3

Self-Help/ Religion & Philosophy
For sale in Indian Subcontinent only

Project Golden Bird

एक बार पुनः,
नमस्कार है आप सनातनियों को
तथा प्रणाम है आपके हृदय में बसे उन परमात्मा को,
जिनकी प्रेरणा से आपने इस पुस्तक को पढ़ने और अपने
जीवन में ब्रह्मचर्य की शिक्षाएँ उतारने का निश्चय किया।

"दुनिया की समस्त समस्याओं की जड़ है अज्ञान,
और उन समस्त समस्याओं का समाधान है वैदिक ज्ञान।"

और यदि आप Veducation से जुड़े हो तो आपको ज्ञात होगा की,
Veducation ने संकल्प लीया है की ईस वैदीक ज्ञान को
हम पहले पुरे भारत में फिर पुरे विश्व मे फैलाएंगे, और ईस संकल्प को
पुरा करने की ओर यह पुस्तक हमारा तीसरा कदम है।

प्रथम था B.O.S.S पुस्तक,
जिसमें हमने अपनी सनातन संस्कृति को समझा।

दूसरा था वैदिक दिनचर्या पुस्तक,
जिसमें हमने उस संस्कृति को जीवन में उतारना सीखा।

अब तीसरा है यह ब्रह्मचर्य पुस्तक,
इसमें हम सीखेंगे कि कैसे आप और भारत का प्रत्येक युवा अपनी महत्तम
क्षमता को प्राप्त कर, अपने जीवन को समृद्ध बनाकर औरों के जीवन में
भी सकारात्मक बदलाव ला सकता है।

यदि भारत का प्रत्येक युवा इन तीन पुस्तकों को पढ़कर अपने जीवन में
उतार ले, तो वह समय दूर नहीं है, जब हमारा भारत पुनः विश्वगुरु बनकर पुनः सोने
की चिड़िया कहलाने लगेगा।

अतः आप सभी से यह प्रार्थना है कि इस पुस्तक को ध्यान से पढ़ें,
उसे जीवन में उतारें, फिर अपना जीवन सार्थक करके औरों को इन पुस्तकों
को पढ़ने के लिए प्रेरित करें। और अपनी मातृभूमि के प्रति अपने कर्तव्य
को पूरा करके भारत को पुनः सोने की चिड़िया बनाने के हमारे इस
ऐतिहासिक मिशन में अपना अमूल्य योगदान दें।

धर्म सेवक,
पलिक प्रजापति

Prajapati